



ORARI VALLEMIANO
martedì e giovedì 11:30/12:15

ORARI PASSETTO
mercoledì 18:45/19:30

PRE PARTO IN ACQUA

Attività di media intensità, il cui obiettivo è quello di generare benessere psico-fisico nelle gestanti, sfruttando i benefici dell'acqua come lo scarico gravitazionale e la stimolazione vascolare.

Vengono proposti esercizi di tonificazione, nuoto, respirazione, allungamento, coordinazione, allo scopo di accompagnare le future mamme ad affrontare in modo piacevole e sereno la gravidanza e il parto.

Un percorso solo tuo e della tua pancia.
Sperimenteremo il respiro, il rilassamento, la percezione di “se” e attraverso la codifica di esercizi di allungamento, tonificazione e nuoto, sarai accompagnata nel pre parto per affrontare al meglio questo delicato e meraviglioso momento della tua vita.