campus aquae pavia

PERCORSO ALLA NASCITA

ATTIVITÀ DI FITNESS IN ACQUA PER GESTANTI

Il futuro papà potrà partecipare gratuitamente all'ultima lezione del corso insieme alla futura mamma.

CORSO BEBÈ E PILOTA

Diamo un valore aggiunto ai nostri piccoli pesciolini con lezioni teoriche aperte gratuitamente a tutti i nostri iscritti ai corsi bebè pilota.

GIORNI E ORARI

Questa attività in acqua è suddivisa in due corsi, in base alla fascia d'età di appartenenza del bimbo:

CORSO BEBÈ >> da **4** a **15** mesi | **CORSO PILOTA** >> da **15** a **48** mesi

	MERCOLEDÌ	SABATO	DOMENICA
	VASCA 1	VASCA 3	
9,30		BEBÈ / PILOTA	BEBÈ / PILOTA
10,00		BEBÈ / PILOTA	BEBÈ / PILOTA
10,30		BEBÈ / PILOTA	BEBÈ / PILOTA
11,00	BEBÈ	BEBÈ / PILOTA	BEBÈ / PILOTA
11,30	PILOTA		
16,30		BEBÈ	
17,00		PILOTA	
18,00	BEBÈ		
18,30	PILOTA		

Max 8 bimbi per corso

CORSO SUPER-PILOTA >> Gruppo riservato ai bimbi dai 24 ai 48 mesi,
selezionati dalle istruttrici, sulla base delle esperienze acquatiche maturate e alle abilità acquisite.
Il corso della durata di 40 min, si svolgerà in acqua alta senza la presenza dei genitori.

CORSO QUADRIMESTRALE SABATO 11.30 E 12.15 | DOMENICA 11.30 NEW

Calendario 2020/2021

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SETTEMBRE																						M			S	D			M		
OTTOBRE		S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D
NOVEMBRE	L		M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D			
DICEMBRE	M			S	D		M	M			S	D			M			S	D			M	G	V	S	D	L	M	M	G	V
GENNAIO	S	D	L	M	M	G	V	S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D	
FEBBRAIO		M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D	L			
MARZO	M	M	G	V	S	D			M			S	D						S	D			M			S	D			M	
APRILE		S	D						S	D			M	G	V	S	D	L	M	M			S	D	L		M			S	
MAGGIO	D			M			S	D						S	D			M			S	D			M			S	D		
GIUGNO	M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D			M		
LUGLIO		S	D						S	D						S	D						S	D						S	D

Giorni di lezione | Sospensione per festività | Saggio

N.B. dai 4 ai 36 mesi è obbligatorio l'utilizzo dell'apposito pannolino contenitivo per l'acqua. Per i corsi Pilota e superpilota è indicato l'utilizzo della cuffia.

BEBÉ, PILOTA E SUPERPILOTA
ATTIVITÀ DI FITNESS IN ACQUA PER GESTANTI
E ACQUAMOTRICITÀ NEONATALE

Campus Aquae
Strada Cascinazza, 29 PAVIA | 0382.38361 | reception@campusaquae.it
www.campusaquae.it

SPORT DREAM srl SSD - Largo Verdi, 19 - 20082 Binasco (MI) - Tel. 0382_383622 - P.IVA 02567680182 - Campus Aquae è un marchio in concessione a SPORT DREAM SSDRL con obbligo d'uso

LA MAMMA E L'ACQUA

L'attività fisica dolce in acqua viene svolta a partire dalla 16ª settimana di gestazione fino al parto e permette di

- Beneficiare della riduzione della forza di gravità nello svolgimento degli esercizi di controllo posturale ed allungamento leggero;
- Eseguire esercizi volti ad aumentare flessibilità, mobilità articolare e tonicità muscolare;
- Aumentare la percezione corporea e la consapevolezza delle sue capacità fisiche per affrontare travaglio e parto con serenità;
- Eseguire esercizi per alleviare i disturbi fisiologici legati alla gravidanza;
- Svolgere una fase di rilassamento che aiuta la donna ad entrare in contatto col suo bimbo, immerso a sua volta nell'acqua!
- Gli incontri hanno durata di 45 min e si svolgono
    - **mercoledì alle 12.00**
    - **mercoledì alle 19.15**
    - **sabato alle 17.30**

IL BIMBO E L'ACQUA

Perché in acqua?

Avvolgente, calda, piacevole, rassicurante...l'unico elemento in grado di riportare il proprio piccolo a rivivere le sensazioni di contenimento e protezione tipiche dei 9 mesi trascorsi nel grembo materno.

Qual è l'obiettivo?

- Sviluppare in modo sano e forte cuore, polmoni e apparato scheletrico-muscolare e rinforzare il sistema immunitario;
- Sviluppare il sistema propriocettivo, esterocettivo e sensoriale per essere in grado di percepire se stesso e l'altro;
- Sviluppare le capacità attentive e le capacità coordinative;
- Sviluppare il senso dell'equilibrio che è costantemente destabilizzato e reso precario dalle spinte idrostatiche, dai punti di appoggio cedevoli e dalle differenti posture;
- Offrire al bambino l'opportunità di esplorare il movimento a 360 gradi, grazie al senso di sicurezza dato dal genitore;
- Dare a mamma e papà l'occasione di esplorare a loro volta il proprio movimento e dirigerlo in sintonia con quello del bambino, tramite la pratica dell'ascolto;
- Raggiungere, di conseguenza, la capacità di galleggiamento in autonomia!