

ATTIVITÀ DI FITNESS IN ACQUA PER GESTANTI

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

campus
aquae pavia

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 | | PILOTA | PILOTA |
| 11.00 | BEBÈ | PILOTA | PILOTA |
| 11.30 | PILOTA | | |
| 12.00 | | | |
| 16.30 | | BEBÈ | |
| 17.00 | | PILOTA | |
| 18.00 | PILOTA | | |
| 18.30 | PILOTA | | |

Possibilità di ingresso dei 2 genitori
Max 10 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**

Calendario 2024/2025

| | 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 | | |
| OTTOBRE | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | |
| NOVEMBRE | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | |
| DICEMBRE | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | |
| GENNAIO | | | | | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | |
| FEBBRAIO | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | | |
| MARZO | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | | |
| APRILE | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | | |
| MAGGIO | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | |
| GIUGNO | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | | M | | | S | D | | |
| LUGLIO | | | | | S | | | | | | S | | | | | | S | | | | | | | S | | | | | | | |

■ Giorni di lezione ■ Sospensione per festività ■ Saggio

BEBÈ & PILOTA

5 lezioni (val. 2 mesi) / 10 lezioni (val. 4 mesi)

€ 85 / € 155

Ingresso singolo SOCI / NON SOCI

€ 20 / € 30

SUPERPILOTA

Monosettimanale - Quadrimestrale

€ 195

GESTANTI

5 lezioni (val. 2 mesi) € 90 | Ingresso singolo SOCI / NON SOCI € 20 / € 30

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.

PERCORSO ALLA NASCITA

BEBÈ, 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





LA MAMMA E L'ACQUA

L'attività fisica dolce in acqua viene svolta a partire dalla 16^a 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 19.30**
- **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, esteroceettivo 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!