

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
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	D		
DICEMBRE			M			S	D			M			S	D			M		S	D			M			S	D			M	
GENNAIO		S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	
FEBBRAIO	D		M			S	D			M			S	D			M		S	D			M			S	D			M	
MARZO	D		M			S	D			M			S	D			M		S	D			M			S	D			M	
APRILE	M		S	D						S	D			M			S	D			M			S	D			M			
MAGGIO		S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D
GIUGNO		M			S	D			M			S	D			M			S	D			M			S	D			M	
LUGLIO			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.

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

www.campusaquae.it



PERCORSO ALLA NASCITA

Bebè, Pilota e Superpilota
Attività di fitness in acqua per gestanti
e acquamotricità neonatale



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

- **lunedì alle 12.00**
- **mercoledì alle 12.00 e 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, estero-cettivo 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!