



Loading.....



f PISCINA DI CHIARAVALLE

promo baby

3 LEZIONI GRATUITE PER IL CORSO BABY  
per tutte le mamme che partecipano al nostro corso gestanti

*Cinque ottimi motivi per riportarlo subito in acqua*  
IL SUO AMBIENTE "NATURALE"

- 1 È un'esperienza motoria diversificata attraverso la quale il neonato ritrova il contatto con l'ambiente liquido a lui familiare dove ha trascorso i primi mesi di vita.
- 2 L'esperienza motoria in acqua dona al bambino benefici sul piano: psicofisico (rafforzamento del sistema circolatorio e respiratorio, del sistema immunitario, dell'apparato scheletrico e miglioramento della coordinazione), cognitivo (attraverso diversificati stimoli sensoriali e proposte di attività logiche e ludiche), affettivo-relazionale (maggiore percezione del proprio corpo, possibilità di confrontarsi con le proprie paure e superarle, acquisizione di fiducia in sé e nelle proprie capacità).
- 3 Migliora la qualità del sonno del neonato e ne favorisce il rilassamento.
- 4 È un momento di socializzazione e condivisione di giochi con altri bambini; per i genitori è un'occasione di confronto costruttivo e di condivisione delle proprie esperienze con altre mamme e papà, volti a ridurre eventuali ansie ed insicurezze che la vita genitoriale comporta.
- 5 Attraverso un'esperienza ludica, il corso di acquaticità neonatale, favorisce nel bambino l'apprendimento spontaneo del processo natatorio facilitando il neonato a compiere azioni sempre più complesse ed elaborate finalizzate al raggiungimento di una completa autonomia acquatica.

## ACQUATICITÀ PER GESTANTI E CORSI PREPARTO

Viviamo con te questo momento sereno  
della gravidanza e del parto,  
facendo insieme esercizi e attività di rilassamento  
sia in acqua che in palestra.

PISCINA DI CHIARAVALLE, VIA NAGY  
TEL 071 74 51 484 (NUMERO PROVVISORIO 071 96 05 902) - WWW.CHIARAVALLENUOTO.IT

## ECCO ALCUNI MOTIVI PER CUI DOVRESTI FARE GINNASTICA IN ACQUA DURANTE LA GESTAZIONE:



HAI UN'IMMEDIATA E STRAORDINARIA SENSAZIONE DI LEGGEREZZA, ANCHE CON IL PANCIONE VOLUMINOSO E IL PESO CHE GRAVA SU SCHIENA E GAMBE SI AZZERA, RESTITUENDOTI UN IMMEDIATO SOLLIEVO.



IL DOLORE ALLA SCHIENA SI RIDUCE, PERCHÉ L'ACQUA CONTRIBUISCE AD ATTENUARE L'IPERLORDOSI, CIOÈ LA CURVATURA DELLA TUA COLONNA A LIVELLO LOMBARE.



IL MASSAGGIO DELL'ACQUA FAVORISCE LA TUA CIRCOLAZIONE ATTENUANDO IL TIPICO GONFIORE DEGLI ARTI INFERIORI E DELLE MANI.



L'ESERCIZIO IN ACQUA AUMENTA IL TONO MUSCOLARE E LA RESISTENZA ALLO SFORZO, IN MODO DA ARRIVARE IN CONDIZIONI OTTIMALI AL MOMENTO DEL PARTO.



È UN'ATTIVITÀ CHE CONTRIBUISCE IL RILASSAMENTO MUSCOLARE SCIOGLIENDO LE TENSIONI ACCUMULATE.



## AQUA BABY (DAI 3 MESI, AI 3 ANNI)

L'ESPERIENZA ACQUATICA NEL GREMBO MATERNO  
NON VIENE MAI COMPLETAMENTE DIMENTICATA  
DAL TUO BIMBO

A PARTIRE DAI PRIMISSIMI MESI DI VITA, IL TUO BIMBO HA ANCORA IMPRESSA NELLA MEMORIA L'ESPERIENZA VISSUTA PER NOVE MESI ALL'INTERNO DEL TUO GREMBO, ED È QUINDI FACILE PER LUI TORNARE A MUOVERSI IN QUELL'AMBIENTE. MIGLIORERÀ MENTALMENTE, FISICAMENTE, EMOZIONALMENTE E SOCIALMENTE ED ANCHE IL SUO SISTEMA IMMUNITARIO DIVENTERÀ IMBATTIBILE!  
ENTRARE IN ACQUA CON IL TUO PICCOLO SARÀ UN'ESPERIENZA UNICA ED INDIMENTICABILE... NON RINUNCIARCI!

