

CRESCERE IN ACQUA

Il piacere di evolversi in acqua: da infante a bambino. Il muoversi con naturalezza in un ambiente creato su misura con personale specializzato ed esperto. L'acquaticità neonatale è un'esperienza senso-motoria, fatta di dolci carezze e contatti intensi. I genitori sono presenti e partecipi all'esperienza fino all'autonomia del bambino. Corsi per bambini dai 3 mesi ai 4 anni. I bambini vengono suddivisi per età e capacità.

CORSO DA 3 A 7 MESI

MERCOLEDÌ	09.15/10.00
MERCOLEDÌ	15.30/16.15
MERCOLEDÌ	16.15/17.00
GIOVEDÌ	15.30/16.15
SABATO	09.15/10.00
DOMENICA	09.15/10.00

CORSO DA 7 A 12 MESI

MERCOLEDÌ	10.00/10.45
MERCOLEDÌ	16.15/17.00
GIOVEDÌ	16.15/17.00
SABATO	10.00/10.45
DOMENICA	09.15/10.00

CORSO DA 1 A 2 ANNI

MERCOLEDÌ	16.15/17.00
MERCOLEDÌ	17.00/17.45
SABATO	10.00/10.45
SABATO	10.45/11.30
DOMENICA	10.00/10.45

CORSO DA 2 A 3 ANNI

MERCOLEDÌ	17.45/18.30
GIOVEDÌ	17.00/17.45
SABATO	10.00/10.45
SABATO	10.45/11.30
DOMENICA	10.45/11.30

CORSO DA 3 A 4 ANNI PER ESPERTI

MERCOLEDÌ	17.45/18.30
GIOVEDÌ	17.45/18.30
SABATO	10.45/11.30
SABATO	11.30/12.15

HAI PARTECIPATO AL CORSO GESTANTI?

Ricorda che la quota d'iscrizione versata per il corso gestanti sarà tenuta valida fino al compimento del primo anno di età del bambino per la frequenza ai corsi di acquaticità, se non utilizzata dalla mamma.

Iscrizione annua	33 euro
Turno da 7 lezioni	62 euro
Turno da 8 lezioni	70 euro
Turno da 9 lezioni	79 euro

Per tutti i corsi sono previsti 3 ingressi per il 2° genitore, da effettuarsi entro il turno in corso.

Per tutti i bambini è obbligatorio l'utilizzo del pannolino o delle mutandine contenitive.

NOTIZIE UTILI

A disposizione della mamma che accompagna il bambino al corso di acquaticità c'è uno spogliatoio dedicato con fasciatori, lavatoi con doccia e box per i bambini più grandicelli. Anche nello spogliatoio maschile sono presenti fasciatori per agevolare il cambio dei neonati. Per parcheggiare il passeggino potete usufruire dello spazio dedicato all'interno dello spogliatoio oppure lungo il corridoio prima di entrare nello stesso. Consigliamo comunque l'uso dell'ovetto che rende più facile lo spostamento nello spogliatoio.

INIZIO CORSI ACQUATICITÀ

1 TURNO

MERCOLEDÌ	dal 14/09 al 26/10	7 lezioni
GIOVEDÌ	dal 15/09 al 27/10	7 lezioni
SABATO	dal 17/09 al 29/10	7 lezioni
DOMENICA	dal 18/09 al 30/10	7 lezioni

2 TURNO

Lezioni sospese dal 23/12 al 08/01 compresi

MERCOLEDÌ	dal 02/11 al 21/12	8 lezioni
GIOVEDÌ	dal 03/11 al 22/12	7 lezioni (no lezione 08/12)
SABATO	dal 05/11 al 17/12	7 lezioni
DOMENICA	dal 06/11 al 18/12	7 lezioni

3 TURNO

MERCOLEDÌ	dal 11/01 al 29/02	8 lezioni
GIOVEDÌ	dal 12/01 al 23/02	7 lezioni
SABATO	dal 14/01 al 25/02	7 lezioni
DOMENICA	dal 15/01 al 26/02	7 lezioni

4 TURNO

Lezioni sospese dal 07/04 al 10/04 compresi

MERCOLEDÌ	dal 07/03 al 18/04	7 lezioni
GIOVEDÌ	dal 01/03 al 26/04	9 lezioni (no lezione 05/04)
SABATO	dal 03/03 al 28/04	8 lezioni (no lezione 07/04)
DOMENICA	dal 04/03 al 29/04	8 lezioni (no lezione 08/04)

5 TURNO

MERCOLEDÌ	dal 02/05 al 27/06	9 lezioni
GIOVEDÌ	dal 03/05 al 28/06	9 lezioni
SABATO	dal 05/05 al 30/06	8 lezioni (no lezione 02/06)
DOMENICA	dal 06/05 al 24/06	7 lezioni (no lezione 03/06)

RECUPERO

Sono previste 2 modalità di recupero:

1. È possibile recuperare le lezioni perse in altri orari della stessa fascia d'età entro la scadenza del turno in corso, previa prenotazione in segreteria.
2. È possibile recuperare le lezioni perse con ingressi a nuoto libero entro due mesi dalla data di scadenza del corso stesso; gli ingressi devono essere richiesti in segreteria alla fine di ogni turno.

2011/12

BENESSERE IN GRAVIDANZA E... CON IL TUO BAMBINO



Centro Sport Palladio S.p.A.

Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 29 - Vicenza Tel. 0444 963466
info@centrospportpalladio.it www.centrospportpalladio.it



**CENTRO SPORT
PALLADIO**

PERCORSO ACQUA

L'acqua come elemento vitale, materno, fonte di vita e nutrimento. Con l'elemento ACQUA il BENESSERE IN GRAVIDANZA diventa un liquido abbraccio.

Le lezioni in acqua svolte con costanza e regolarità, aiutano a prevenire e a superare piccoli problemi come lombalgia, gonfiore e pesantezza alle gambe, ritenzione idrica e cellulite. Cuore, polmoni, apparato digerente e circolatorio ne traggono beneficio migliorando il sistema immunitario.

LUNEDI	18.30/19.30
MARTEDI	16.00/17.00
MERCOLEDI	11.15/12.15
GIOVEDI	18.30/19.30
VENERDI	11.15/12.15

E' obbligatoria la prenotazione per ogni lezione.

Eventuale disdetta deve essere comunicata in segreteria entro 2 ore dalla lezione, pena la perdita della stessa.

Possibilita' di effettuare una lezione di prova gratuita, previa prenotazione.

Iscrizione annua	33 euro
1 lezione corso gestanti	13 euro
5 lezioni corso gestanti (validita 2 mesi)	55 euro

Per l'attivit  sopra riportata, si richiede al momento dell'iscrizione, il certificato medico redatto dal ginecologo.

PERCORSO TERRA

GEA, la madre progenitrice, forza della natura e principio di vita. INCONTRI TEORICO/PRATICI di accompagnamento in collaborazione alla nascita con un'esperta ostetrica per coppie, dove vengono trattate diverse tematiche legate alla maternit  e al puerperio.

I temi degli incontri:

- Gravidanza e puerperio correlazioni di due periodi che comportano grandi analogie fisiologiche e umorali.
- La biomeccanica del bacino nella gravidanza e durante il parto naturale.
- Il significato del dolore e come superarlo in modo naturale
- Massaggio di coppia, tecniche respiratorie e posizioni antalgiche e favorevoli per un parto eutocico (simulazione del travaglio).
- Incontro di coppia con coccole e massaggi in acqua.
- La relazione mamma/bambino attraverso l'allattamento.

Maggiori informazioni in segreteria.

PERCORSO ARIA

L'ARIA, il respiro della vita, della natura, che dona fertilit  e leggerezza al corpo.

Un corso di HATHA YOGA creato ad hoc per le gestanti: rilassamento, miglioramento della respirazione, apertura del bacino, allineamento, flessibilit  e tonicit  del corpo ed in particolare della spina dorsale.

MARTEDI	11.00/12.00
GIOVEDI	10.30/11.30

Iscrizione annua	33 euro
5 lezioni corso hatha yoga gestanti	55 euro

INIZIO CORSI HATHA YOGA GESTANTI

1 TURNO

MARTEDI	dal 27/09 al 25/10
GIOVEDI	dal 29/09 al 27/10

2 TURNO

MARTEDI	dal 08/11 al 06/12
GIOVEDI	dal 03/11 al 01/12

3° TURNO

Lezioni sospese dal 23/12 al 08/01 compresi

MARTEDI	dal 13/12 al 24/01 (no lezione 27/12 e 03/01)
GIOVEDI	dal 15/12 al 26/01 (no lezione 29/12 e 05/01)

4 TURNO

MARTEDI	dal 31/01 al 28/02
GIOVEDI	dal 02/02 al 01/03

5 TURNO

MARTEDI	dal 06/03 al 30/04
GIOVEDI	dal 08/03 al 05/04

6 TURNO

Lezioni sospese dal 24/04 al 06/05 compresi

MARTEDI	dal 10/04 al 22/05 (no lezione 24/04 e 01/05)
GIOVEDI	dal 12/04 al 24/05 (no lezione 26/04 e 03/05)

Per l'attivit  sopra riportata, si richiede al momento dell'iscrizione, il certificato medico redatto dal ginecologo.

PARTECIPI AD UN CORSO GESTANTI?

Ricorda che la quota d'iscrizione versata sara' tenuta valida fino al compimento del primo anno di eta' del bambino per la frequenza ai corsi di acquaticita', se non utilizzata dalla mamma.

MASSAGGIO LINFODRENANTE PER GESTANTI

Il massaggio linfodrenante   consigliato alle future mamme perch  favorisce un miglioramento della circolazione di liquido linfatico all'interno dell'organismo e una sensazione di immediato sollievo.

Presso il nostro centro **IO ESTETICA** si possono prenotare mini-pacchetti da 5 massaggi al prezzo speciale di euro 75,00.

Maggiori informazioni in segreteria IO ESTETICA al numero 0444/566933.

MASSAGGIO INFANTILE

Il massaggio infantile rafforza la relazione affettiva con il bambino e agisce positivamente intervenendo come regolatore del ritmo sonno-veglia.

Stimola il sistema nervoso, immunitario, circolatorio, respiratorio e gastrointestinale favorendone un armonico funzionamento. Questa pratica aiuta il piccolo a rilassarsi per affrontare con maggior sicurezza, assieme a mamma e pap , situazioni che provocano stress e inquietudine.

Il corso   tenuto da un'ostetrica. Partenza ogni inizio mese con turni di 4 lezioni.

Maggiori informazioni segreteria.