

Nottoli Nuoto S.r.l. s.s.d. di Vittorio Veneto
organizza

CORSO DI BENESSERE PSICOFISICO IN GRAVIDANZA

Periodo estivo, dal 18 giugno 2012

GIORNI:	Martedì	ORARI:	18.00
(a scelta)	Giovedì		18.00
	Sabato		11.30

Per frequentare questo corso è necessario il Certificato del Ginecologo.

La quota mensile: per una volta la settimana è di € 33,00

per due volte la settimana è di € 56,80

per tre volte la settimana è di € 72,00

Iscrizione annuale e assicurazione € 10,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre.

La lezione di 60' si divide in due parti:

- 1° *Si svolge nell'acqua profonda un metro e mezzo alla temperatura di 28.5°.
Si eseguono esercizi utili per dare tonicità al corpo, elasticizzare il Perineo,
migliorare la circolazione sanguigna e dare sollievo alla schiena.*
- 2° *Si svolge nell'acqua profonda 70 cm. Alla temperatura di 32°.
Si eseguono esercizi di rilassamento, apnee e respirazioni.*

Iscrizioni: *Dall'inizio del corso fino al giorno 15 le frequentanti.
Dal 16 in poi le non frequentanti.*

