

Regolamento

- È possibile accedere ai corsi dopo il conseguimento della dodicesima settimana di gestazione.
- È possibile accedere ai corsi previo presentazione del certificato medico dello specialista che attesti il compimento della dodicesima settimana e la buona evoluzione della gravidanza
- Per ottenere buoni risultati è auspicabile frequentare costantemente i corsi
- Abbonamento usufruibile nell'arco di due mesi:
8 ingressi in acqua
ingressi in palestra
- È obbligatorio strisciare la tessera solo per l'ingresso in acqua.

Orari in acqua

Martedì - Venerdì 15.40
Mercoledì - Sabato 10.00 - 10.50

Orari in palestra:

Lunedì 11.00

POLISPORTIVA SAN VITO PISCINE COMUNALI

Via dello Sport, 2
San Vito al Tagliamento (Pn)
Tel. 0434 81520

www.nuotosanvito.it



ASD POLISPORTIVA SAN VITO
Piscina Comunale di San Vito al Tagliamento

NUOTO IN GRAVIDANZA



IN ACQUA

L'attività in acqua è particolarmente indicata in gravidanza perchè l'assenza di peso permette un'attività motoria non traumatica e graduale; la mobilità articolare è facilitata e sono quindi efficaci gli esercizi per la colonna vertebrale e per il bacino; inoltre la presenza dell'acqua favorisce l'acquisizione della tecnica del travaglio e permette di trarre notevole beneficio nella circolazione veno-linfatica migliorando i disturbi quali gambe gonfie, ritenzione idrica. Non è necessario saper nuotare in quanto l'ausilio di strumenti didattici appositi permette di ottenere comunque ottimi risultati. L'attività si completa con una seduta in palestra.

IN PALESTRA

È un'attività motoria di gruppo che permette di imparare ed utilizzare le posizioni che favoriscono il rilassamento e il benessere, di acquisire posture utili per favorire un travaglio sereno.

UN MODO DIVERSO DI VIVERE LA GRAVIDANZA ... SCEGLIERE LA PISCINA...

- Per imparare la tecnica di respirazione corretta come aiuto efficace durante il travaglio.
- Per imparare le posizioni che favoriscono il travaglio e il parto.
- Per migliorare la mobilità articolare, in particolare quella della colonna vertebrale.
- Per migliorare la circolazione veno linfatica.
- Per rilassarsi.
- Per mantenere il tono muscolare.
- Per trascorrere 50 minuti in armonia ed in compagnia di altre mamme come te.

CONSIGLI UTILI

- È possibile accedere ai corsi previo presentazione del certificato medico dello specialista che attesti il compimento della dodicesima settimana e la buona evoluzione della gravidanza

INDUMENTI NECESSARI:



Costume, cuffia, accappatoio, ciabatte pulite (da usare esclusivamente in piscina).

Usciti dall'acqua è opportuno sciacquarsi con sapone e applicare subito una crema idratante; nella stagione fredda è consigliato sostare qualche momento nell'atrio e mettersi un berretto per uscire.



INCONTRI PERIODICI CON LE OSTETRICHE DELL'OSPEDALE DI S. VITO