



ACQUAFITNESS PER GESTANTI

E l'attività motoria in acqua
per le future mamme
dalla 12° settimana
di gestazione.

**PISCINA COMUNALE
PALAMOSTRE**
Via Ampezzo, 4
UDINE

 375 62 18 658

 www.tabusport.it

 info@tabusport.it

ACQUAFITNESS PER GESTANTI



Lasciandoti abbracciare e cullare dall'acqua, sentirai un vero e proprio benessere sia per te, sia per il tuo bambino.

- ▶ **INTENSITA':** Bassa
- ▶ **DOVE SI SVOLGE:** Acqua altezza sia media sia alta (temperatura di 29 C°).
- ▶ **A CHI E' RIVOLTA:** alle future mamme dalla 12 settimana di gestazione che vogliono vivere il periodo dell'attesa mantenendo il corpo tonico ed elastico attraverso i benefici dell'acqua.
- ▶ **COSA SI FA:** Si tratta di un'attività motoria in acqua che prende spunto sia dal nuoto sia dall'acquafitness, adattando i movimenti proposti alle caratteristiche della gestante.
- ▶ **MUSCOLATURA MAGGIORMENTE COINVOLTA:** Braccia, gambe.

BENEFICI:

- Sensazione di leggerezza e rilassamento, grazie all'immersione in acqua che favorisce lo scarico del peso corporeo.
- Attenuazione delle lombalgia, che durante la gravidanza tende ad accentuarsi, e benefici e sollievi per l'intera colonna vertebrale.
- Miglior capacità respiratoria.
- Mantenimento della tonicità generale del corpo e dell'elasticità articolare.
- Miglioramento della circolazione sanguigna degli arti inferiori grazie al massaggio esercitato dall'acqua.
- Maggior resistenza allo sforzo che permette al corpo sia di adattarsi meglio alle modificazioni dovute alla gravidanza, sia di arrivare al parto nelle condizioni ottimali.
- Maggior rilassamento emozionale e fisico, grazie all'immersione in acqua che favorisce l'ascolto di sé e del proprio bambino.
- Momento di socializzazione e confronto con le altre future mamme che vivono la stessa esperienza, in un clima allegro e rilassato.



Per maggiori informazioni
puoi contattarci al **375.6218658**
o scriverci a **info@tabusport.it**