

ACQUATICITA'

# GESTANTI

**+ FORMA FISICA**

**- STRESS**

**- DOLORI**

**+ RELAX**

**PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

È UN'ATTIVITÀ DI NUOTO E GINNASTICA IN  
ACQUA CHE SI PUÒ PRATICARE A PARTIRE  
DAL TERZO MESE DI GRAVIDANZA,  
CONDOTTO DA ISTRUTTRICI QUALIFICATE.

**COS'È**

PREVIENE E ALLEVIA I DOLORI ALLA COLONNA  
VERTEBRALE; FAVORISCE IL RILASSAMENTO DELLA  
MAMMA E DEL BAMBINO; PERMETTE DI MANTENERE E  
MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE; AGEVOLA IL  
CONTROLLO DEL PESO E DELLA RESPIRAZIONE  
DURANTE LA GRAVIDANZA,

**PERCHÈ**

LE LEZIONI SI SVOLGERANNO PRESSO  
ERACLE SPORTS CENTER,  
VIA FITTAVOLO, 2  
S.FERMO DELLA BATTAGLIA (CO)

**DOVE**

**INFO**

RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI SUL CORSO E  
SULLE MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE PRESSO  
LA RECEPTION ERACLE SPORTS CENTER,  
CHIAMANDOCI AL NUMERO **031.535097** O INVIANDOCI  
UNA MAIL ALL'INDIRIZZO: **INFO@ERACLESPOORTSCENTER.IT**