

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**