



**CENTRO SPORTIVO CASATE
Piscina "Conelli-Mondini"**

CORSO IDROPREMAMAN – Scheda tecnica

Tessera
ICE CLUB COMO
n.
.....

Durante il corso, riservato alle donne in gravidanza, verranno proposti esercizi mirati, a corpo libero o con utilizzo di materiale didattico come tubi, cavigliere e manubri, il tutto con sottofondo musicale; questo, per favorire il benessere psicofisico della futura mamma, alleviando anche eventuali disturbi della gravidanza.

Il **tecnico federale**, specializzato in "BENESSERE PSICOFISICO IN GRAVIDANZA", **Sara Dubini**, proporrà quindi:

- esercizi per l'aumento della funzionalità del sistema cardiovascolare;
- esercizi di training autogeno;
- esercizi di respirazione per utilizzare al meglio il diaframma;
- esercizi di rilassamento e di miglioramento della postura per ridurre il carico a livello del rachide;
- esercizi per tonificare la muscolatura, in particolar modo per rafforzare i muscoli adduttori, perineali, i glutei e gli addominali oltre ai muscoli della colonna vertebrale che sono maggiormente interessati al momento del travaglio e del parto;
- esercizi di immersione (respirazione ed apnea);
- esercizi di coppia (trasporti e rilassamento a livello respiratorio);

Il corso che ha frequenza monosettimanale (il lunedì alle ore 11.15), ed una durata di 45 minuti, ha un costo mensile di € 50.00; ogni 3 mesi circa si terrà una lezione "speciale", sempre in acqua, che coinvolgerà anche i futuri papà (giorni ed orari si concorderanno con l'istruttrice).

Obbligatorio il certificato medico rilasciato dal ginecologo di fiducia ed il versamento di una quota associativa stagionale alla società ICE CLUB COMO di € 15.00.

Per l'iscrizione richiedere anche l'altro modulo (modulo di iscrizione al corso), disponibile in Segreteria.

Cognome _____ Nome _____

Età _____ tel. _____

Ginecologo curante _____

Anamnesi generale _____

Anamnesi Ostetrica _____

Gravidanza attuale: U. M. _____

Inizio attività _____ settimana

Peso attuale _____ + _____ Kg

Evoluzione della gravidanza _____

PARTO (data indicativa di previsto parto): DATA _____