

ATTIVITA' POST-PARTO

Si consiglia alle neomamme di riprendere una costante attività fisica per favorire un bilanciamento muscolare adeguato al nuovo adattamento posturale e per recuperare la tonicità muscolare.

Tra le nostre attività fitness vi consigliamo acqua gym, acqua gym circuit e mobility training.

Per conoscere giorni e orari sfoglia la brochure dedicata alle attività motorie disponibile online.

REGOLAMENTO CORSI

ATTIVITA' PREPARTO

Iscrizioni

E' possibile partecipare al corso una o due volte alla settimana, scegliendo la formula solo in acqua, solo in palestra oppure sia in acqua che in palestra.

Iscrizioni a partire dal terzo mese di gestazione presentando il CONSENSO GINECOLOGICO allo svolgimento dell'attività.

Recuperi

Se impossibilitate a partecipare ad una lezione, sarà possibile recuperarla in coda all'abbonamento avvisando entro le 20.00 della sera precedente. In caso contrario la lezione è da considerarsi persa.

In caso di malattia e/o ricovero ospedaliero (mediante la presentazione di certificato medico) è possibile recuperare le lezioni perse in coda all'abbonamento non oltre il 31/05/19.

ATTIVITA' BIMBI

Massaggio infantile

Gli incontri sono settimanali, sarà possibile effettuare un solo recupero al quarto appuntamento del corso successivo, come previsto da regolamento ufficiale A.I.M.I.

Corso di acquaticità

Le lezioni sono settimanali, al termine del corso ogni eventuale lezione persa verrà fatta recuperare con un buono di 2 ingressi piscina adulto di un'ora e mezza (ingresso bambino gratuito) da utilizzare entro il 31/05/2018.

VANTAGGI per gli adulti iscritti e i genitori dei bimbi iscritti

Sconto 10% trattamenti estetici, anche come voucher regalo

Sconto 15% negozio GardaPool, Arco

Sconto 10% negozio Alta Via e Mountain Bike, Mori

Acquisto Calze Akkua igieniche ad antiscivolo € 10 anziché € 20