

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

Tutti gli utenti devono prendere visione del regolamento e in nessun caso invocare l'ignoranza.

### Iscrizioni e pagamenti

Il pagamento delle lezioni deve essere effettuato via web o alla segreteria della Piscina. Le iscrizioni devono essere effettuate direttamente presso la segreteria della Piscina.

Le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4 o 8 lezioni al costo di € 9,00 ciascuna, da consumarsi rispettivamente in 30 o 60 giorni. La lezione singola costa € 13,00.

Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento, non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni ed ha validità dalla prima lezione prenotata.

È possibile da parte dell'utente disdire una o più lezioni. In caso contrario la lezione non verrà rimborsata.

In casi eccezionali, la Piscina si riserva di annullare e rimborsare una lezione, avvisando l'utente almeno 6 ore in anticipo

### Quota di iscrizione

È obbligatorio il tesseramento CSEN.

La quota per il tesseramento è stabilita in € 15,00

### Certificato medico

Corso pre parto: è obbligatorio il certificato medico che attesti l'entrata nel 4° mese di gravidanza e che non ci siano controindicazioni allo svolgimento dell'attività fisica in acqua.

Corso post parto: è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica

### Accesso al piano vasca e agli spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi può avvenire quindici minuti prima dell'orario della lezione, mediante il badge, acquistabile al costo di € 5,00.

### Igiene

È obbligatorio indossare adeguate calzature, struccarsi e fare la doccia prima di entrare in vasca. È obbligatoria la cuffia.

Per qualsiasi informazione il responsabile delle attività è a vostra disposizione previo appuntamento da richiedere tramite mail, scrivendo a: [info@sportivamentebelluno.it](mailto:info@sportivamentebelluno.it).

# PISCINA di BELLUNO




 Sportivamente  
Belluno s.r.l.

 FIN  
ScuolaNuoto  
FEDERALE

## CORSO PRE E POST PARTO



PISCINA DI BELLUNO Tel. 0437940488 - 3336131612  
[info@sportivamentebelluno.it](mailto:info@sportivamentebelluno.it) - [www.piscinadibelluno.it](http://www.piscinadibelluno.it)

   [piscinadibelluno](https://www.facebook.com/piscinadibelluno)

## Corso pre parto: un avvicinamento sereno al momento del parto in tutte le età gestazionali

### Corso pre parto in acqua...

Un'istruttrice FIN e un'ostetrica con esperienza vi condurranno in questo percorso: raccomandata dalle linee guida internazionali, l'attività motoria in gravidanza ha un effetto positivo sulla salute. In particolare, l'attività in acqua potenzia la capacità respiratoria e aiuta a contenere alcuni malesseri come pesantezza alle gambe, gonfiori, mal di schiena e pubalgia. Inoltre aiuta a controllare un eccessivo aumento di peso, migliora il tono e la forza muscolare, vi farà stare meglio e arrivare fisicamente più preparate al parto.

#### LUNEDÌ

(con ostetrica)

12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento in vasca baby

#### VENERDÌ

(con istruttrice FIN)

12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento in vasca baby

### costi

Costo lezione singola: 13,00 €  
Costo pacchetto da 4 lezioni: 36,00 €  
Costo pacchetto da 8 lezioni: 72,00 €

### ...e fuori dall'acqua

Alle mamme dalla 34esima settimana in poi viene offerta l'opportunità di alcuni incontri in piccolo gruppo nella sala superiore della Piscina, **con l'ostetrica**. Un momento pensato per condividere dubbi e paure relative al parto, ma anche per imparare, fuori dall'acqua, alcuni esercizi pensati proprio per questa epoca gestazionale e per preparare il perineo al parto.

### Modalità di partecipazione corso gestanti fuori dall'acqua

Per partecipare all'attività fuori dall'acqua è necessario comunicare il proprio nominativo alla segreteria della Piscina.

## Corso post parto: un'attività motoria rivolta a neomamme dall'ottava settimana dopo il parto.

Un'istruttrice FIN con esperienza vi proporrà esercizi di tipo aerobico per tutti i distretti muscolari, finalizzati a ritornare gradualmente al livello di fitness precedente alla gravidanza. Un tipo di attività che non ostacola l'allattamento al seno e che riduce i disagi fisici dovuti alla gravidanza.

E poi...ti dà l'occasione per prenderti cura di te ed entrare in relazione con altre donne che stanno vivendo la tua stessa esperienza.

#### VENERDÌ

(con istruttrice FIN)

12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento in vasca baby

### costi

Costo lezione singola: 13,00 €  
Costo pacchetto da 4 lezioni: 36,00 €  
Costo pacchetto da 8 lezioni: 72,00 €