

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

Tutti gli utenti devono prendere visione del regolamento e delle prescrizioni anti COVID-19, rispettarle e in nessun caso invocarne l'ignoranza.

Iscrizioni e pagamenti

Le iscrizioni e il pagamento delle lezioni devono essere effettuati direttamente alla segreteria della Piscina o via web.

Le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4 o 8 lezioni al costo di € 8,50 ciascuna, da consumarsi rispettivamente in 30 o 60 giorni. La lezione singola costa € 12,00.

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

E' 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 18 ore in anticipo

Assicurazione

A fini assicurativi 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.

PISCINA di BELLUNO

Sportivamente
Belluno s.r.l.

FIN
ScuolaNuoto
FEDERALE

Corso pre e post parto



PISCINA DI BELLUNO Tel. 0437/940488
info@sportivamentebelluno.it - www.piscinadibelluno.it
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.

Orari

Lunedì dalle 12.15 alle 13.00 **con istruttrice FIN**
Venerdì dalle 12.15 alle 13.00 **con ostetrica**

Costi

Costo lezione singola: 12,00 €
Costo pacchetto da 4 lezioni: 34,00 €
Costo pacchetto da 8 lezioni: 68,00 €

...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 senza doverti separare dal tuo bambino.

Orari e costi

Lunedì dalle 12.15 alle 13.00
con istruttrice FIN

Costo lezione singola: 12,00 €
Costo pacchetto da 4 lezioni: 34,00 €
Costo pacchetto da 8 lezioni: 68,00 €

E il mio bambino? Nel rispetto delle normative anti COVID-19, il bambino non potrà rimanere all'interno dell'impianto.