

GINNASTICA PRE E POST PARTO

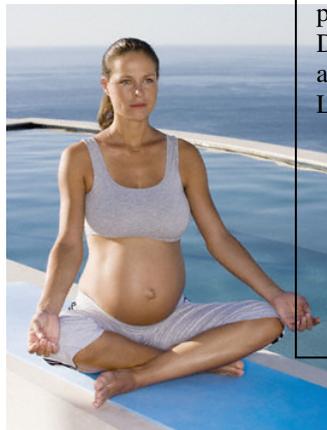


Il corso è finalizzato al benessere psico-fisico delle gestanti e delle neo mamme, è studiato per tonificare la muscolatura, stimolare la circolazione e favorire il rilassamento.

Durante le lezioni (indicate a partire dal secondo trimestre di gravidanza) si lavora in acqua alta con l'ausilio di galleggianti e si termina nel vaschino didattico con lo stretching.

Le lezioni durano 45 minuti, suddivisi in 30 minuti in acqua alta e 15 minuti in acqua bassa.

- ◆ GIORNI E ORARIO: LUNEDI'-GIOVEDI' - 10.15 SABATO - 9.15
- ◆ LEZIONE SINGOLA O DI PROVA € 13.00
- ◆ TESSERA BENESSERE (5 INGRESSI) € 42.00 - Validità 1 mese
- ◆ TESSERA BENESSERE (10 INGRESSI) € 73.00 - Validità 2 mesi
- ◆ Quota associativa annuale € 20.00



Nella quota associativa è compresa l'assicurazione.

Cauzione € 10.00 per la card. Si richiede visita medica non agonistica.

Si richiede visita medica non agonistica.