



**LE GRAZIE**  
*Leale Spinelli*  
*Tringali*

**orari 2014 - 2015**

**GESTANTI**

**Ginnastica Pre e Post parto**

**PISCINE LE GRAZIE**

Strada le grazie, snc - 37134 Borgo Roma (VR)

Tel. 045/8222166

email: direzione@piscinelegrazie.it

www.piscinelegrazie.it - **SEGUICI SU FACEBOOK**

Aperi tutti i giorni dalle 7.30 alle 21.30

Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00

## Indicato dal 2° trimestre

### •GIORNI e ORARI

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ 10.15 - SABATO 9.15**

#### • Costi

Lezione Singola € 13.00

Tessera Benessere (5 INGRESSI) € 42.00

Tessera Benessere (10 INGRESSI) € 73.00

Quota associativa annuale + assicurazione € 20.00

Cauzione € 10.00 per la card.

Si richiede il certificato medico

È gradita la prenotazione

#### OBIETTIVI:

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.

#### DURATA

45 minuti

suddivisi in 30 minuti in acqua alta

e 15 minuti in acqua bassa.

### PER TE 1 LEZIONE Gestanti OMAGGIO

Prova una lezione per valutare personalmente la qualità e la metodica dell'insegnamento, compila il coupon con i tuoi dati, e consegnalo in segreteria.

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

E - MAIL \_\_\_\_\_

CELL \_\_\_\_\_