

RAGGIUNGIBILE A PIEDI DALL'OSPEDALE
SIAMO A POCHI PASSI DA QUI!



Via Ca' Dolfin 139 - Bassano del Grappa VI - 36061 - Tel. 0424-790001 - Fax 0424-790002
Email: info@aquapolis.it - www.aquapolis.it - Facebook: Aquapolis Bassano del Grappa

AQUAPOLIS

change your life

PISCINE E PALESTRE A BASSANO



CARRON
COSTRUZIONI GENERALI

FIN
ScuolaNuoto
FEDERALE


Città di
BASSANO DEL GRAPPA

GESTANTI

IN ACQUA PRIMA DELLA NASCITA

La gravidanza: un'occasione preziosa per prendersi cura di sé.

L'acqua è l'ambiente ideale per mantenersi in forma durante l'attesa: massaggia, tonifica, sostiene, alleviando il carico sulla schiena e sulle articolazioni e permettendo di muoversi in piena sicurezza.

Inoltre, il movimento in acqua migliora la circolazione, favorisce il rilassamento e il controllo della respirazione.

Il corso Gestanti Aquapolis non è, e non vuole essere, un corso di preparazione al parto: è un divertente programma di esercizio fisico con sottofondo musicale, condotto da un'istruttrice con formazione specifica, che sfrutta le innumerevoli proprietà benefiche dell'acqua per aiutare le future mamme a mantenere una condizione fisica ottimale e, dove possibile, a migliorarla ulteriormente.

L'acqua della piscina è a profondità (1,20 mt) e temperatura (31,5°C) adeguate, trattata con prodotti a minimo contenuto di cloro in modo da essere potabile in ogni punto e in ogni momento. Anche il trattamento dell'aria è effettuato con impianti e soluzioni d'avanguardia, in modo da creare un microclima piacevole e salubre.

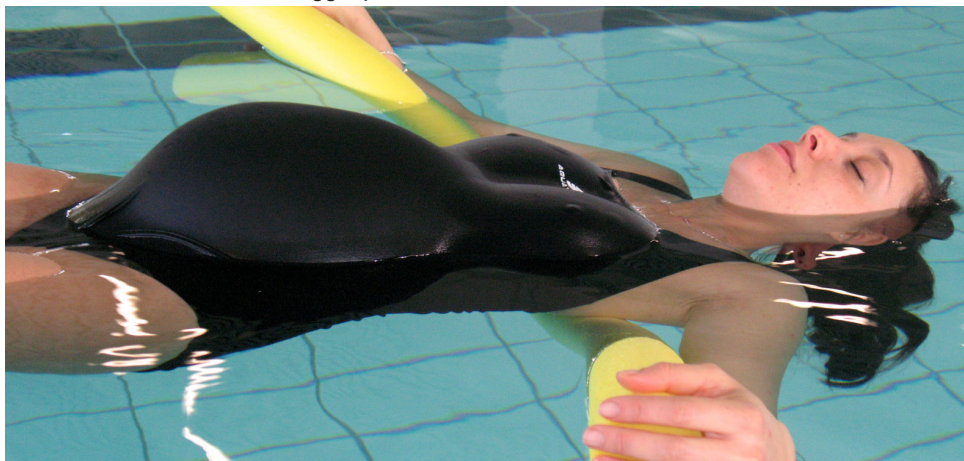
La resistenza progressiva offerta dall'acqua permette di adeguare lo sforzo alle proprie condizioni fisiche: per questo le partecipanti si allenano insieme senza distinzione di età o di stato di avanzamento della gravidanza.

Per frequentare il corso non è necessario saper nuotare.

Si può iniziare dal terzo mese di gravidanza e proseguire fino al termine senza controindicazioni, ma è naturalmente consigliato consultare il proprio ginecologo.

Proposte e Benefici:

- esercizi mirati al pavimento pelvico con tutti i benefici che ne riporta la schiena
- visualizzazione con la musica per il rilassamento;
- esercizi che coinvolgono la mobilità dell'anca e bacino
- gymgest. mirata alla circolazione, ritenzione idrica, gonfiore;
- rilassamento con massaggio plantare;



BABY

IN ACQUA DOPO LA NASCITA

L'acqua rappresenta per il neonato un ambiente naturale, avendo trascorso in immersione i nove mesi di gravidanza. Il corso Baby aiuta a mantenere questa confidenza e ad offrire importanti stimoli coordinativi al bambino.

In questo modo si creano i presupposti per l'acquisizione, in un secondo momento, delle abilità motorie acquatiche di base, sulle quali il bambino potrà apprendere le tecniche di nuotata e di locomozione in acqua.

Il movimento in acqua rilassa il bambino, gli offre una varietà ineguagliabile di stimoli: visivi, tattili, sonori, in un ambiente privo di qualsiasi rischio e sottoposto a continui controlli di qualità igienico-sanitaria.

L'acqua della piscina è a profondità (m0,60) e temperatura (32°C) adeguate, trattata con prodotti a minimo contenuto di cloro in modo da essere potabile in ogni punto e in ogni momento. Anche il trattamento dell'aria è effettuato con impianti e soluzioni d'avanguardia, in modo da creare un microclima piacevole e salubre. Inoltre, le piscine Aquapolis sono le prime in Italia realizzate con controsoffitto fonoassorbente, per eliminare i rimbombi e offrire un ambiente ideale anche acusticamente.

Le lezioni sono condotte da istruttori specializzati secondo i programmi della Federazione Italiana Nuoto e prevedono la partecipazione di un familiare che goda della piena fiducia del bambino. Non è richiesto il certificato medico e non ci sono controindicazioni specifiche: al di sotto dei tre mesi si consiglia comunque di consultare il pediatra.

