



**GESTANTI E NEONATALE**  
**STAGIONE INVERNALE 2025-26**  
**PISCINA DI FOLIGNO**  
LOC. SAN PIETRO, FOLIGNO (PG)  
0742/22966 – 349/4634524



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI



**PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI**  
**VISITATE IL NOSTRO SITO: [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it)**

Tutti i frequentatori sono tenuti a leggere il Regolamento Impianto e Corsi  
Affisso in piscina e alla reception, o consultabile sul nostro sito internet.

### **GESTANTI**

Attività motoria in acqua studiata per il benessere psico-fisico delle future mamme. La gravidanza rappresenta infatti un periodo di intensi cambiamenti e di trasformazione personale. Fare ginnastica in acqua è quindi un'esperienza che aiuta, se fatta in particolari condizioni, a percepire in modo migliore se stesse e nello stesso tempo può offrire uno stile di vita nuovo contrassegnato da un sicuro benessere materno e fetale.

L'inizio dell'attività acquatica può avvenire in qualsiasi periodo della gravidanza, con il benessere del ginecologo, e può essere praticata fino alla fine della gestazione. Non sono richieste abilità particolari e non è indispensabile saper nuotare poiché tutti gli esercizi possono essere eseguiti in acqua non profonda e, buona parte di essi, tenendosi al bordo, oppure utilizzando appositi tubi galleggianti. Le lezioni hanno una durata di 45 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE (solo per gli abbonamenti): 11€

#### **GIORNI E ORARI DI LEZIONE:**

Chiedere in segreteria per maggiori informazioni

#### **DURATA DEL CORSO E COSTO:**

1 LEZIONE: 18€

4 LEZIONI: 56€

8 LEZIONI: 90€

## PISCOMOTRICITÀ FUNZIONALE NEONATALE IN ACQUA

Il corso svolto e supervisionato dalla Dott.ssa Mara Nuzzolo unisce in un'unica soluzione i benefici della chinesiologia, della psicomotricità funzionale® neonatale e del metodo Giletto® 0-3 con l'obiettivo di creare un percorso di esperienze che, seppur proposte in gruppo, sono adattate alle necessità e abilità del singolo bambino.

- L'acqua svolge un ruolo importante nel processo di crescita:
- Permette un rinforzo muscolare senza l'uso di sovraccarichi e pesi e migliora la coordinazione, l'equilibrio, le percezioni corporee, attenua rigidità e tensioni muscolari
- Ha effetti preventivi su ritardi e alterazioni posturo-motorie
- Il dispendio energetico che ne deriva stimola l'appetito e migliora il sonno notturno
- Il calore dell'acqua rilassa la muscolatura e permette un movimento più fluido
- Le esperienze psicomotorie agevolano i meccanismi di sviluppo del cervello dei neonati, sollecitandoli costantemente a cercare risposte sempre nuove agli stimoli proposti e migliorando, così, le loro capacità intellettive, affettive, linguistiche, sociali e motorie
- È una delle prime occasioni per socializzare con altri bambini in compagnia del proprio genitore
- Il metodo Giletto®, attraverso un procedimento scientifico, è capace di rendere i neonati autonomi prevenendo l'annegamento e consentire un inserimento tranquillo nella scuola nuoto

### A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti i bambini da 3 mesi a 3 anni accompagnati da un genitore partecipante all'attività. È particolarmente indicato in caso di ritardi psico-motori, asimmetrie posturali, deficit muscolari e altre possibili ed eventuali alterazioni dello sviluppo. Sicuramente utile nei casi di fratture agli arti inferiori.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE (solo per gli abbonamenti): 11€

### GIORNI E ORARI DI LEZIONE:

LUNEDI 11.00-11.30 (0/18 mesi) 11.30-12,00 (19/36 mesi)

MERCOLEDI 18,00-18,30 (0/18 mesi) 18,30-19,00 (19/36 mesi)

SABATO 11,30-12,00 (0/18 mesi) 12,00-12,30 (19/36 mesi)

### DURATA DEL CORSO E COSTO:

1 LEZIONE: 18€

4 LEZIONI: 60€

8 LEZIONI: 96€