

PRE E POST PARTO

STAGIONE 24/25

SAN MARCO 121

PISCINE / SPORT CENTER / GYM

FITNESS IN GRAVIDANZA

PRE PARTO

ATTIVITÀ CONSIGLIATA DAL 2° TRIMESTRE

DURATA ATTIVITÀ 80 MINUTI (40 MIN A TERRA + 40 MIN IN ACQUA)

Nei mesi più caldi l'intera lezione potrebbe svolgersi completamente in acqua.

OBIETTIVI DEL CORSO

Mantenere una buona forma fisica e rinforzare il tono muscolare.

Prevenire il mal di schiena.

Acquisire maggiore consapevolezza del proprio pavimento pelvico.

Favorire una buona circolazione del sangue.

Condividere con altre mamme questo particolare e delicato periodo.

GIORNI E ORARI

MARTEDÌ	mattina	ore 9:00 a terra
VENERDÌ	mattina	ore 9:00 a terra
VENERDÌ	sera	ore 18:15 a terra

ABBONAMENTO MENSILE CON ISCRIZIONE A GIORNO E ORARIO FISSO

2 volte a settimana	€ 18,00	L'IMPORTO TOTALE DELL'ABBONAMENTO È CALCOLATO IN BASE AL NUMERO DELLE GIORNATE PREVISTE DAL CALENDARIO.
1 volta a settimana	€ 21,00	
Lezione singola	€ 25,00	SOLO SE IL CORSO È ATTIVO CON UN MINIMO DI 3 MAMME ISCRITTE.

Le assenze dovranno essere comunicate via whatsapp. Solo previa comunicazione la lezione persa viene convertita con una lezione di acquafitness o un ingresso nuoto libero.

Possibilità di recuperare le lezioni in altri giorni e orari del corso fitness in gravidanza, entro la fine del mese di iscrizione, previa disponibilità del corso.

Il corso parte con un minimo di 3 mamme iscritte per l'intero mese.

Il rinnovo del corso per il mese successivo, va eseguito entro la fine del mese in corso.



ATTIVITÀ CONSIGLIATA DOPO I 40 GIORNI DAL PARTO NATURALE, E 60 GIORNI DAL PARTO CESAREO

DURATA ATTIVITÀ 50 MINUTI A TERRA

OBIETTIVI DEL CORSO

Ritornare ad una buona forma fisica e rinforzare il tono muscolare.
Prevenire il mal di schiena.
Rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e la parete addominale.
Recuperare una corretta postura.
Condividere con altre mamme questo particolare e delicato periodo.



GIORNI E ORARI

MARTEDÌ | mattina | ore 10:30

ABBONAMENTO MENSILE

1 volta
a settimana

€ 18,00

L'IMPORTO TOTALE DELL'ABBONAMENTO È CALCOLATO
IN BASE AL NUMERO DELLE GIORNATE PREVISTE DAL
CALENDARIO.

Le assenze dovranno essere comunicate via whatsapp. Solo previa comunicazione la lezione persa viene convertita con una lezione di acquafitness o un ingresso nuoto libero.

Possibilità di recuperare le lezioni con una lezione di fitness o acquafitness entro 30 giorni.
Il corso parte con un minimo di 3 mamme iscritte per l'intero mese.

Il rinnovo del corso per il mese successivo, va eseguito entro la fine del mese in corso.



OBBLIGATORIO

TESSERAMENTO ANNUALE / € 15,00

che include:

- Assicurazione valida 12 mesi
- Attivazione docce/phon 5 crediti
- 2 ingressi nuoto libero

Certificato Medico Sportivo

NON AGONISTICO CON ECG A RIPOSO

(obbligatorio dai 6 anni compiuti)

REGOLE DI ACCESSO

PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI È OBBLIGATORIO PASSARE LA TESSERA MAGNETICA SUL TORNELLO.

Negli spogliatoi e in vasca l'accesso è consentito solo con ciabatte o sovrascarpe.

TUTTI GLI INDUMENTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE RIPOSTI NEGLI ARMADIETTI CHIUSI CON LUCCHETTO (scarpe chiuse in un sacchetto).

Lucchetti acquistabili presso la segreteria.

La Direzione non risponde di eventuali furti.

CHIUSURA PER FESTIVITÀ

2024

Venerdì 1 novembre
Domenica 8 dicembre
Martedì 24 dicembre
Mercoledì 25 dicembre
Giovedì 26 dicembre
Martedì 31 dicembre

2025

Mercoledì 1 gennaio
Lunedì 6 gennaio
Domenica 20 aprile
Lunedì 21 aprile
Venerdì 25 aprile
Giovedì 1 maggio
Lunedì 2 giugno

DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,00	INCLUDE 1 CREDITO OMAGGIO
Ricarica card	€ 1,00	5 crediti

COSA PORTARE

FITNESS IN GRAVIDANZA

Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scarpe pulite, asciugamano, una bottiglietta di acqua. Costume, cuffia, ciabatte e tutto il necessario per la doccia.

MAMMA & BIMBO FIT

Per la mamma: Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scarpe pulite, asciugamano, una bottiglietta di acqua.

Per il bimbo: Un telo su cui appoggiarlo, giochi e tutto il necessario per i regolari bisogni del bambino.



Per motivi igienici e di spazio i passeggini non possono entrare negli spogliatoi. Possono essere lasciati in corridoio.



PISCINE / SPORT CENTER / GYM

Via S.Marco 121,
37138 VERONA
045 4723966
WhatsApp 345 6664054
sanmarco121@csssport.com



csssport.com/sanmarco121

partner:



Ama i tuoi occhi