



PER UNA SERENA ATTESA

2017 - 2018

Programma
dalla gravidanza
alla prima infanzia



**CENTRO
SPORT
PALLADIO**

Il benessere al centro

“Lasciatelo stare. Lasciatelo fare. Lasciategli tempo. Il sole si alza forse di colpo? Tra il giorno e la notte non indugia forse l'alba incerta e la lenta, maestosa gloria dell'aurora? Lasciate alla nascita la sua lentezza e la sua gravità”.

Frédéric Leboyer

L'attività fisica in gravidanza è fortemente consigliata, tuttavia è altrettanto importante scegliere un'attività che aiuti a mantenere il corpo in movimento e che insegni a respirare correttamente come il Nuoto, lo Yoga o attività specifiche proposte in palestra.

Inoltre, dal punto di vista psicologico, continuare anche durante la gravidanza a prendersi cura di sé stesse aiuta la donna ad accettare meglio il grande cambiamento fisico che avverrà nei nove mesi e dopo la nascita del bambino.

GESTANTI IN ACQUA

Perché scegliere un corso in acqua? L'ambiente acquatico risulta essere particolarmente adeguato alla pratica di esercizio fisico in gravidanza poiché, grazie alla quasi assenza di forza di gravità, sostiene il peso del corpo consentendo il movimento libero della maggior parte dei muscoli del corpo evitando la sensazione di affaticamento. **Aiuta inoltre a prevenire o migliorare i disturbi tipici della gravidanza come il dolore lombare, la sensazione di pesantezza e la ritenzione idrica grazie al continuo massaggio esercitato dell'acqua.**

Inizio attività dal 28/08.

- La nostra proposta open mira ad accompagnare la gestante con lezioni illimitate fino al giorno della nascita del bambino.
- È richiesto un certificato medico redatto dal ginecologo, al momento dell'iscrizione.
- È possibile effettuare una lezione gratuita di prova previa prenotazione.

PROGRAMMA LEZIONI

LUNEDÌ	18.35/19.35
MARTEDÌ	11.50/12.50
MERCOLEDÌ corso in palestra con ostetrica	10.00/11.00
GIOVEDÌ	18.35/19.35
VENERDÌ	11.50/12.50
SABATO	11.15/12.15

Per accedere alle lezioni è necessaria la prenotazione da effettuare in segreteria. Eventuali disdette devono essere comunicate in segreteria entro 2 ore dalla lezione, pena la perdita della stessa e quindi non recuperabile.

ABBONAMENTO

Iscrizione annua 33,50 €

5 lezioni acqua / palestra con ostetrica (validità 2 mesi dalla data di acquisto)	60,00 €
Open (lezioni illimitate)	189,00 €

CORSO IN PALESTRA CON OSTETRICA

Un'ora di attività motoria rivolta a donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza con un programma di lavoro corporeo che ha come **obiettivi principali il rafforzamento della muscolatura, la riduzione delle tensioni articolari, il mantenimento di una buona postura e la prevenzione del dolore lombare** causato dall'aumento di peso fisiologico della gravidanza.

Verranno inoltre proposti una serie di esercizi per favorire la presa di coscienza e il miglioramento del tono muscolare del pavimento pelvico che sarà poi direttamente coinvolto nel momento del parto. È richiesto un certificato medico redatto dal ginecologo, al momento dell'iscrizione. Inizio attività 20/09.

PROGRAMMA LEZIONI

MERCOLEDÌ

10.00/11.00

Per accedere alla lezione è necessaria la prenotazione da effettuare in segreteria. Eventuali disdette devono essere comunicate in segreteria entro 2 ore dalla lezione, pena la perdita della stessa e quindi non recuperabile.

ABBONAMENTO

Iscrizione annua 33,50 €

5 lezioni acqua / palestra con ostetrica
(validità 2 mesi dalla data di acquisto)

60,00 €

HATHA YOGA GESTANTI

Lo yoga permette di entrare in confidenza e in ascolto del proprio corpo, dei suoi cambiamenti e dei suoi bisogni. Contribuisce ad **alleviare tutti i disturbi tipici della gravidanza** quali **nausea, stanchezza e gonfiore**, soprattutto di gambe e piedi.

Inoltre lo yoga, e in particolare le asana consigliate per la gravidanza, rafforza il controllo dei muscoli pelvici e della schiena, aiutando quindi la futura puerpera ad assumere la **giusta posizione al momento del parto**. Gli esercizi di respirazione aiutano a migliorare il controllo delle emozioni e favorisce l'auto-rilassamento. È richiesto un certificato medico redatto dal ginecologo, al momento dell'iscrizione.

Inizio attività 02/10.

PROGRAMMA LEZIONI

LUNEDÌ

10.30/11.30

ABBONAMENTO

Iscrizione annua 33,50 €

5 lezioni

60,00 €

CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

“Accompagnare alla nascita” significa rispondere ai bisogni informativi, di appoggio e di condivisione dei futuri genitori in modo da aiutarli ad attivare le competenze e a sviluppare nuove conoscenze e abilità di vita. Il percorso proposto mira al potenziamento della consapevolezza, delle capacità e delle competenze per poter affrontare al meglio l'evento nascita e le eventuali fragilità.

Vengono proposti quattro incontri a cadenza settimanale con l'ostetrica, il MERCOLEDÌ alle 19.30.

DURANTE LA GRAVIDANZA

- Presentazione del programma e conoscenza del gruppo, stili di vita in gravidanza (alimentazione e attività fisica), le trasformazioni del corpo nei nove mesi di gravidanza;
- Travaglio e parto (con il papà): come assecondare al meglio le contrazioni nel periodo dilatante e nel periodo espulsivo (contrazioni, respirazione, tecniche di contenimento del dolore e visualizzazioni);
- Ritorno a casa: cura del neonato e allattamento al seno;
- Proposta di lavoro corporeo: esercizio fisico e presa di coscienza del pavimento pelvico.

DOPO IL PARTO

Una consulenza in allattamento, presso la nostra struttura, da concordare con l'ostetrica.

ABBONAMENTO

Corso accompagnamento alla nascita	70,00 €
Quota iscritte al corso gestanti in acqua	50,00 €

MASSAGGIO INFANTILE

Comprendere i segnali e i bisogni del neonato attraverso il linguaggio della pelle: **un metodo dolce per promuovere il benessere del bambino e comunicare con lui** attraverso il contatto e la stimolazione sensoriale. **Il corso, dedicato a bambini da 0 a 5 mesi, è tenuto da una insegnante certificata AIMI** (Associazione Italiana Massaggio Infantile).

I benefici del massaggio si possono suddividere in quattro grandi aree: stimolazione, sollievo, rilassamento, interazione.

STIMOLAZIONE

Il massaggio facilita nel bambino la conoscenza del suo schema corporeo, lo aiuta a correggere la sua posizione distendendo i muscoli e a coordinare i movimenti. Ne ricevono beneficio il sistema circolatorio, digerente, ormonale, immunitario e respiratorio.

RILASSAMENTO

Oltre all'evidente effetto del rilassamento muscolare, i movimenti ritmici delle mani, il susseguirsi della frequenza, la ritualità dei gesti possono facilitare l'acquisizione del ritmo sonno-veglia ed aiutare il bambino a scaricare le tensioni accumulate.

SOLLIEVO

La pratica del massaggio può avere effetti benefici al disagio delle coliche gassose, della stipsi e del meteorismo che tanto frequentemente si riscontrano nei neonati.

INTERAZIONE

Facilita lo scambio di messaggi affettivi sia attraverso il linguaggio verbale che quello non verbale e fa sentire il bambino sostenuto, amato ed ascoltato.

PROGRAMMA LEZIONI

GIOVEDÌ

10.00/11.00

ABBONAMENTO

5 incontri

60,00 €

PER CRESCERE IN ACQUA...

CORSO ACQUATICITÀ

Il piacere di evolversi in acqua: da infante a bambino.

Il muoversi con naturalezza in un ambiente creato su misura seguiti da personale specializzato ed esperto, **un approccio ludico-sensoriale che porterà i bambini all'autonomia in acqua.** L'acquaticità neonatale è un'esperienza senso-motoria fatta di dolci carezze e contatti intensi.

Inizio attività dal 17/09.

CORSO DA 3 A 7 MESI

Lunedì		16.20/17.05
Mercoledì	09.30/10.15	16.20/17.05
Sabato		09.30/10.15
Domenica		09.15/10.00

CORSO DA 7 A 12 MESI

Lunedì	16.20/17.05	17.05/17.50
Mercoledì	10.15/11.00	16.20/17.05
Giovedì		16.20/17.05
Sabato	09.30/10.15	10.15/11.00
Domenica		09.15/10.00

CORSO DA 1 A 2 ANNI

Lunedì		17.05/17.50	
Mercoledì		17.05/17.50	
Giovedì	16.20/17.05	17.05/17.50	
Sabato	10.15/11.00	11.00/11.45	15.45/16.30
Domenica		10.00/10.45	

CORSO DA 2 A 3 ANNI E MEZZO

Lunedì				17.50/18.35
Mercoledì			17.05/17.50	17.50/18.35
Giovedì			17.05/17.50	17.50/18.35
Sabato	09.30/10.15	10.15/11.00	11.00/11.45	15.00/15.45
Domenica			10.00/10.45	10.45/11.30

CORSO DA 3 ANNI A 3 ANNI E MEZZO (senza genitore)

Lunedì				17.50/18.35
Mercoledì				17.50/18.35
Giovedì				17.50/18.35
Sabato				11.00/11.45
Domenica				10.45/11.30

ABBONAMENTO

Iscrizione annua 33,50 €

2 MESI

1 volta alla settimana

88,00 €

PERIODI

È possibile l'inserimento anche a corso iniziato in base alla disponibilità posto rimasta per fascia di età e giorno.

METÀ SETTEMBRE + OTTOBRE

NOVEMBRE / DICEMBRE

GENNAIO / FEBBRAIO

MARZO / APRILE

MAGGIO

GIUGNO

NOTIZIE UTILI

L'attività viene svolta nelle nuove vasche piccole, studiate ad hoc per i corsi di acquaticità con altezze variabili e con temperatura costante a 32°. È possibile l'inserimento anche a corso iniziato in base alla disponibilità posto rimasta per fascia di età e giorno.

È obbligatorio l'utilizzo del costumino contenitivo e del pannolino usa e getta adatto alla piscina.

Per ogni bimestre di corso sono previsti 2 accessi per il 2° genitore.

All'interno della struttura si trova una zona dedicata a disposizione della mamma e del papà che accompagnano il bambino con fasciatoi, lavatoi con doccia e box per i più grandicelli. Consigliamo l'uso dell'ovetto per rendere più facile lo spostamento nello spogliatoio.

RECUPERO LEZIONI

Tutte le lezioni perse possono essere recuperate in altri giorni e orari, salvo disponibilità di posto per fascia di età, previa prenotazione in segreteria entro il bimestre di corso.

Per tutte le lezioni non recuperate nel bimestre è possibile chiedere in segreteria degli ingressi nuoto libero da fruire entro il mese successivo (mese a calendario). Per l'utilizzo degli ingressi verificare le condizioni nel programma dedicato.

HAI PARTECIPATO AL NOSTRO CORSO GESTANTI?

Ricorda che la quota d'iscrizione versata sarà tenuta valida fino al compimento del primo anno di età del bambino per la frequenza ai corsi di acquaticità, se non utilizzata dalla mamma.

LA VALIGIA DEL PARTO

Ecco una lista dell'occorrente da mettere in valigia, anche se è sempre consigliabile chiedere informazioni all'ospedale in cui si è scelto di partorire.

Per te mamma

La cartella con gli esami clinici, un documento e il tesserino sanitario.

3 camicie da notte aperte sul davanti, 1 vestaglia, calzini di cotone, ciabatte, reggiseni da allattamento (almeno 1 taglia in più di quelli usati in gravidanza), asciugamani, detergente intimo, assorbenti igienici post parto, slip in rete o usa e getta e 1 sacchetto porta biancheria sporca.

Per il bambino

3 body intimi, 3 paia di calzini, 3 tutine (in ciniglia se inverno, cotone se estate), 1 copertina, 1 cappellino.

All'arrivo a casa, oltre ai vestiti devi ricordarti di avere:

pannolini della misura adatta, telo per cambio, crema anti arrossamento, soluzione fisiologica, detergente delicato, spazzolina per capelli.

LO SAPEVI CHE...

Diversi studi hanno dimostrato come il dormire nella stessa stanza vicino al letto dei genitori riduca del 50% il rischio SIDS. Sebbene le cause non siano note, sono state però evidenziate delle correlazioni con alcune situazioni, sulla base delle quali sono stati individuati alcuni comportamenti in grado di ridurre sensibilmente l'incidenza.

- Il bambino deve essere messo a dormire in posizione supina (a pancia in su) sin dai primi giorni di vita.
- Fate riposare il bambino in un ambiente intorno a 18°-20° e non copritelo con troppe coperte o vestiti.
- Il materasso deve essere della misura esatta della culla/lettino e non eccessivamente soffice.
- Il bambino deve essere sistemato con i piedi che toccano il fondo della culla o del lettino in modo che non possa scivolare sotto le coperte e va evitato l'uso del cuscino.
- Tenete il bambino lontano dal fumo.
- Proporre il succhiotto al bambino durante le fasi del sonno (sia diurno che notturno) fino al 1° anno di vita.

ALCUNE CURIOSITÀ SUI NEONATI...

- I neonati hanno un istinto naturale nello stare in acqua e a trattenere il respiro.
- L'udito è l'unico senso che si completa durante la gestazione, circa a metà gravidanza. Il gusto è il senso più accentuato di un neonato.
- Al momento della nascita il cuore dei bambini batte più forte, precisamente a 180 battiti al minuto, per poi scendere a 140.
- I neonati hanno circa un centinaio di ossa più di un adulto.
- Riescono a riconoscere la propria mamma già dalle prime ore di vita dall'odore e dal suono della sua voce. Il primo sorriso volontario del bambino avviene attorno alle 4-6 settimane di vita.
- Verso l'anno di vita sono in grado di capire il significato della parola "no".



**CENTRO
SPORT
PALLADIO**

Centro Sport Palladio S.p.A.

Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 29

Tel. / Fax 0444 963466 - info@centrosportpalladio.it

www.centrosportpalladio.it