

Una serena attesa e un dolce inizio

Il benessere al Centro.



2020-2021



**CENTRO SPORT
PALLADIO**

“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

La gravidanza è un particolare momento nella vita di una donna e può anche essere considerata come una tappa psicologica, un passaggio che comporta delle modificazioni del corpo e contemporaneamente del comportamento, ma non dovrebbe rappresentare il pretesto per giustificare uno stile di vita sedentario. Al contrario, le donne con una gravidanza fisiologica vanno incoraggiate ad intraprendere un adeguato programma di attività fisica ed informate dei numerosi benefici che questa comporta.

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

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, se non utilizzata dalla mamma.

BUONO REGALO

Una nascita, un compleanno, il Natale...ogni occasione è buona per fare un regalo personalizzato e davvero gradito. Scegli fra i nostri numerosi corsi oppure un buono valore con l'importo che vuoi tu!

PER UNA SERENA ATTESA...

CORSO IN ACQUA

Perché scegliere un corso nuoto in gravidanza?

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 evitando la sensazione di affaticamento.

L'acqua favorisce il rilassamento ed è inoltre il mezzo che permette alla donna di immedesimarsi con la creatura che porta in grembo.

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 dall'acqua.

CORSO IN PALESTRA CON OSTETRICA

Un'ora di movimento 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 proposte **modalità di rilassamento ed esercizi di visualizzazioni** funzionali alla comunicazione con il bambino, fondamentali già durante la gravidanza.

CORSO GINNASTICA HATHA YOGA

La ginnastica yoga aiuta ad entrare in confidenza col proprio corpo, imparando ad ascoltarlo e diventando consapevoli dei suoi cambiamenti e bisogni. **Contribuisce ad alleviare i disturbi tipici della gravidanza quali nausea, stanchezza, mal di schiena e gonfiore, soprattutto di gambe e piedi.** Inoltre le posizioni (asana), in particolare quelle consigliate per la gravidanza, **rafforzano i muscoli del pavimento pelvico e della schiena** aiutando la futura mamma ad arrivare al parto vitale e pronta ad assumere le posizioni più adatte.

Gli esercizi di respirazione aiutano a prendere contatto con le proprie emozioni, oltre a favorire il rilassamento.

PROGRAMMA LEZIONI

Lunedì lezione in palestra	11.50/12.35
Lunedì lezione in acqua	19.00/20.00
Martedì lezione in acqua	11.50/12.50
Mercoledì lezione in acqua	11.50/12.50
Mercoledì lezione in acqua	18.35/19.35
Giovedì lezione ginnastica hatha yoga	12.00/13.00
Giovedì lezione in palestra	18.45/19.30
Venerdì lezione in acqua	11.30/12.30
Sabato lezione in acqua	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 €

6 lezioni acqua / palestra / ginnastica hatha yoga (validità 3 mesi dalla data di acquisto)	78,00 €
Open (lezioni illimitate)	225,00 €

È possibile inserirsi al corso in ogni momento della stagione, l'attività prosegue tutto l'anno ad eccezione di 15 giorni nel mese di agosto. L'attività di ginnastica Hatha Yoga viene proposta dal dal 17/09/2020 al 24/06/2021.

- La nostra proposta Open mira ad accompagnare la gestante con lezioni illimitate fino al giorno della nascita del bambino.
- Le lezioni verranno effettuate con un minimo di 4 partecipanti.
- Al momento dell'iscrizione è richiesto un certificato medico redatto dal ginecologo.
- È possibile effettuare una lezione gratuita di prova previa prenotazione.



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 sviluppare nuove conoscenze e abilità di vita.

Il percorso proposto mira al potenziamento della consapevolezza e delle proprie capacità per poter affrontare al meglio l'evento nascita e le eventuali fragilità.

L'organizzazione in piccoli gruppi di coppie favorisce lo scambio di informazioni, una maggiore condivisione e la risposta alle domande in modo individuale.

Vengono proposti 6 incontri dedicati alla coppia condotti dalla nostra Ostetrica di cui cinque sono proposti il MARTEDÌ alle ore 19.30 con il seguente programma:

- Presentazione del corso e conoscenza del gruppo, stili di vita (alimentazione e attività fisica) e le trasformazioni fisiologiche del corpo nei nove mesi di gravidanza.
- Il travaglio di parto: la fisiologia delle varie fasi, tecniche di contenimento del dolore, esercizi pratici sulle varie posizioni e sulla respirazione.
- L'evento nascita: il ruolo della persona che accompagna, le procedure ospedaliere, il primo contatto con il neonato e le prime cure.
- L'allattamento al seno: fisiologia, nozioni pratiche, miti e realtà.
- Il ritorno a casa: i bisogni del neonato e della neo mamma, il puerperio da un punto di vista fisico e psicologico.

e uno il GIOVEDÌ strutturato in due parti:

19:45/20:30 (solo mamme): presa di coscienza e proposta di massaggio al perineo in preparazione al parto (benefici e tecniche)

20:45/21.30 (coppie): rilassamento in acqua

ABBONAMENTO (Fattura scaricabile come prestazione sanitaria)

Corso di accompagnamento alla nascita	100,00 €
Quota iscritte al nostro corso gestanti	80,00 €
1 singolo incontro	25,00 €

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA – VERSIONE WEEKEND

Questo percorso è ideale per le coppie che per diversi motivi non riescono a frequentare un classico corso di accompagnamento alla nascita sviluppato in più incontri, per chi desidera affrontare insieme e in un tempo contenuto i temi principali connessi alla nascita, per le coppie al secondo o terzo figlio alla ricerca di maggiore consapevolezza.

PROGRAMMA LEZIONI

Sabato	9.30/12.30	15.00/18.00
Domenica	9.30/12.30	15.00/17.00

ABBONAMENTO (Fattura scaricabile come prestazione sanitaria)

Corso completo	120,00 €
Una giornata	70,00 €
Mezza giornata	40,00 €

È possibile la frequenza anche ad una sola o a mezza giornata, su prenotazione e in base alla disponibilità posto.

MAMMA CHE LATTE! Appuntamenti sull'allattamento al seno

Le ricerche confermano come le informazioni ricevute durante la gravidanza in merito all'allattamento al seno siano un fattore determinante per la buona riuscita dello stesso.

“Mamma che latte!” prevede **2 incontri tematici** sull'allattamento al seno rivolti alle coppie in dolce attesa nel corso dei quali verranno fornite informazioni in merito alla fisiologia dell'allattamento, ai segnali di salute ed efficacia che è importante saper riconoscere fin da subito, alle eventuali problematiche che si possono presentare, alla gestione del ritorno al lavoro della mamma che allatta esclusivamente al seno.

PROGRAMMA LEZIONI

Sabato	9.30
---------------	-------------

ABBONAMENTO

Corso "Mamma che latte!"	40,00 €
Per chi ha partecipato al corso "Accompagnamento alla nascita"	30,00 €



MASSAGGIO NEONATALE

È un'arte semplice e antica che utilizza il tocco dolce per comunicare ed essere in contatto con il bambino al fine di **rafforzare la relazione e l'attaccamento in un ambiente di piacere reciproco** sia per il piccolo che riceve il massaggio che per il genitore che lo offre.

I benefici del messaggio includono anche il rilassamento muscolare che favorisce l'acquisizione del ritmo sonno-veglia, il sollievo dal disagio delle coliche gassose, della stipsi e del meteorismo e lo scambio di messaggi affettivi sia attraverso il linguaggio verbale che quello non verbale facendo sentire il bambino sostenuto, amato ed ascoltato.

È inoltre il contesto ideale per conoscere altre mamme, acquisire competenze per capire meglio il neonato e affrontare piccoli disagi, imparare a rilassarsi e a giocare insieme, ricevere sostegno e conferma del proprio ruolo genitoriale.

PROGRAMMA LEZIONI

Martedì

10.00/11.00

ABBONAMENTO

5 lezioni

65,00 €

Cosa serve

Telino e/o copertina su cui appoggiare il bambino,
olio vegetale a spremitura freddo, abbigliamento comodo.



GINNASTICA HATHA YOGA MAMMA-BIMBO

Un prezioso momento di intimità con il bambino per prenderti cura del tuo e del suo benessere.

Attraverso esercizi mirati, da fare sempre in contatto con il bimbo, il corpo si riprenderà dalle fatiche della gravidanza e dell'allattamento recuperando tono e energia.

Agiremo quindi su schiena, spalle, addome, perineo e gambe.

Con il canto entrerai in un armonioso stato interiore che si trasmetterà anche al tuo bambino.

Ci prenderemo cura anche del tuo respiro, canale privilegiato per calmare la mente, caricarsi di energia e permettere un approccio sempre sereno alle difficoltà e fatiche quotidiane.

PROGRAMMA LEZIONI

Giovedì – primo corso	10.45/11.45
Venerdì – per chi ha già frequentato il primo corso	10.30/11.30

ABBONAMENTO

5 lezioni	65,00 €
------------------	----------------

Cosa serve

Telino e/o copertina su cui appoggiare il bambino, asciugamano e abbigliamento comodo per entrambi.

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	16.30/17.15
Martedì	10.45/11.30
Mercoledì	10.15/11.00

CORSO DA 7 A 12 MESI

Lunedì	17.15/18.00
Martedì	10.00/10.45 16.30/17.15
Mercoledì	09.30/10.15
Giovedì	16.30/17.15
Domenica	09.30/10.15

CORSO DA 1 A 2 ANNI

Mercoledì	16.30/17.15 18.00/18.45
Giovedì	17.15/18.00
Venerdì	16.30/17.15
Sabato	09.30/10.15 10.15/11.00
Domenica	10.15/11.00

CORSO DA 2 A 3 ANNI

Lunedì	18.00/18.45
Mercoledì	17.15/18.00
Sabato	11.00/11.45
Domenica	11.00/11.45

CORSO DA 3 ANNI A 3 ANNI E MEZZO

distacco graduale dal genitore

Martedì	17.15/18.00
Venerdì	17.15/18.00
Sabato	11.45/12.30

COCCOLE IN ACQUA

L'abbraccio della mamma e del papà unito all'emozione dell'acqua
per vivere momenti di grande gioia, serenità, gioco, divertimento.

Un momento speciale per rafforzare la comunicazione e la relazione con il bambino, un tempo prezioso che genitori e bimbo, coccolati dall'acqua, potranno dedicare a loro stessi.

Corso dedicato a bambini da 2 a 6 mesi accompagnati in acqua da entrambi i genitori.

Inizio attività dal 03/10.

CORSO COCCOLE IN ACQUA DA 2 A 6 MESI

con entrambi i genitori

Sabato	14.00/14.45	14.45/15.30
---------------	--------------------	--------------------

ABBONAMENTO

Iscrizione annua 33,50 €

Corso acquaticità 2 mesi 1 volta alla settimana	90,00 €
Corso coccole in acqua 5 lezioni (esente iscrizione)	65,00 €

PERIODI CORSO ACQUATICITÀ

È possibile l'inserimento anche a corso iniziato, in base alla disponibilità posti rimasta per fascia di età.

L'attività verrà sospesa in occasione delle festività natalizie dal 24 dicembre al 6 gennaio compresi.

METÀ SETTEMBRE + OTTOBRE

NOVEMBRE / DICEMBRE

GENNAIO / FEBBRAIO

MARZO / APRILE

MAGGIO

GIUGNO

MODALITÀ RECUPERO LEZIONI PERSE

Per le lezioni perse nel bimestre di corso è possibile **chiedere in segreteria degli ingressi nuoto libero** da fruire nel mese successivo (mese a calendario).

Per l'utilizzo degli ingressi verificare le condizioni nel programma dedicato.

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

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.



Alessia Zaroccolo, ostetrica libera professionista. Dopo la laurea in ostetricia presso l'Università di Verona, decide di specializzarsi in acquaticità e benessere motorio in gravidanza proseguendo poi la sua formazione con corsi specifici sul massaggio e l'acquaticità neonatale. Ha concluso nel 2020 il corso annuale per ostetriche "Basi pratiche per un'assistenza fisiologica in gravidanza, parto e puerperio" presso la Scuola di Arte Ostetrica di Firenze.

Presso la nostra struttura conduce corsi di accompagnamento alla nascita dedicati alla coppia, corsi in piscina e in palestra per donne in gravidanza e corsi di massaggio e acquaticità neonatale.

Come libera professionista, segue le future mamme durante la gravidanza, offre assistenza a casa durante la fase del travaglio e, in un'ottica di continuità assistenziale, anche nel successivo periodo del post partum e dell'allattamento attraverso consulenze direttamente a domicilio.

Contatti

+39 346 3331808 / e-mail: alessia.zaroccolo@gmail.com / FB IG: OstetricAlessia

*Solo chi è di famiglia
ci mette il cuore*

Le fotografie sono
istanti catturati
che rimarranno
indelebili per sempre!



Regalati un
servizio fotografico
a domicilio,
un momento intimo
da passare con chi ami,
per rendere indimenticabile
il racconto della tua vita.

Servizi fotografici a partire da € 140

+39 340 006 9866
lavostrafotografadifamiglia@gmail.com
[facebook.com/lavostrafotografadifamiglia](https://www.facebook.com/lavostrafotografadifamiglia)

MARIA CHIARA
TONELLO
Fotografa

Centro Sport Palladio S.p.A.
Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 29
Tel. 0444 963466 - info@centrosportpalladio.it

 /  Centro Sport Palladio

www.centrosportpalladio.it