

## Post parto

### **REMISE EN FORME**

CONSIGLI DEL MEDICO NUTRIZIONISTA  
TRATTAMENTI RIMODELLANTI  
MASSAGGI RISTRUTTURANTI CON FANGHI, ALGHE...



CONSULENZA DEL MEDICO PER INESTETISMI QUALI:

- CELLULITE
- CAPILLARI
- COUPEROSE
- SMAGLIATURE

### **ALLENAMENTI POST PARTO CONSIGLIATI**

*in graduale progressione dai due mesi dopo il parto in poi*

GINN. MEDICA  
AQUAKINESI  
AQUANTALGICA  
YOGA  
PILATES  
BRUCIAGRASSI  
CORPO LIBERO  
CARDIOFITNESS  
SALA FITNESS

**supermen**  
fitness & wellness club

Zona artigianale aeroporto - Ronchi dei Legionari (GO)  
Tel. palestra 0481 474566 - tel. centro medico 0481 474952  
orari aggiornati e prenotazioni on line:  
[www.supermencenter.com](http://www.supermencenter.com)



## MAMME e BIMBI

Corsi, attività e servizi  
per mamme neonati e bimbi

**supermen**  
fitness & wellness club

# Allenamento e gravidanza

## E' possibile fare attività fisica durante la gravidanza?

Ci teniamo a precisare che la gravidanza rappresenta uno stato fisiologico normale, e non deve essere vissuta come una condizione patologica! Regola fondamentale durante questi nove mesi è l'uso del buon senso. **Una attività fisica, svolta in maniera corretta, aiuta a controllare il naturale aumento della massa corporea, mantiene una buona funzionalità cardiovascolare e dona una piacevole sensazione di benessere.**



Attività consigliate:

**AQUANTALGICA** Corso collettivo di ginnastica medica in piscina

**AQUAKINESI** Corso collettivo di ginnastica posturale

**GINN. MEDICA** Corso collettivo di ginnastica medica per mantenere equilibrio ed armonia

**CARDIOFITNESS** Camminata e Cyclette sotto il controllo dell'istruttore

**\*Certificato medico obbligatorio**

Tutti i corsi sono tenuti da laureati in scienze motorie

# Preparto con ostetrica

## AQUAMAMMA

L'acqua è l'elemento primordiale. Oltre a regalare una profonda sensazione di **rilassamento**, aiuta a sentirsi più leggere nei movimenti ed esercita un **massaggio benefico** su tutto il corpo.

Il **training autogeno respiratorio proposto** permette al corpo di **recuperare** il proprio **equilibrio** attraverso un **rilassamento profondo** della **muscolatura** e un **respiro spontaneo**. La tecnica è utile soprattutto in travaglio per riuscire ad affrontare le contrazioni e per risparmiare energie. **Il corso viene tenuto dalla nostra ostetrica**

Corredo indispensabile: cuffietta, ciabatte, accappatoio  
**\*Certificato medico obbligatorio**



Servizi consigliati:

## LINFODRENAGGIO PREPARTO

Consigliato il **Linfodrenaggio** il cui scopo è quello di accrescere le funzioni dei muscoli e delle articolazioni, **migliorare la circolazione**, tonificare il corpo e rinvigorire la partoriente sia sul piano fisico che mentale. Inoltre **riduce lo stress ormonale** e quello legato alla trasformazione del corpo della donna; **può prevenire le smagliature** derivanti dalla distensione della pelle.

Informazioni in centro medico 0481 474952

orari aggiornati e prenotazioni on line:  
[www.supermencenter.com](http://www.supermencenter.com)

# Neonati e bimbi

## MASSAGGIO DEL NEONATO

Corso di massaggio tenuto dall'ostetrica per bambini dai 2 mesi di età con la mamma o il papà  
Il massaggio fa bene al corpo e alla mente del bambino. "Parlando alla sua pelle", si instaura una comunicazione non verbale di grande intensità. I benefici sono numerosi, dal sollievo contro i piccoli fastidi al piacere per il bambino di ricevere coccole e attenzioni

## AQUABABY

Corso di acquaticità neonatale per bambini di età compresa da 2 a 18 mesi assistiti in piscina da un genitore  
Con la partecipazione del genitore ed utilizzando il gioco, si accompagna il neonato dal primo approccio con l'acqua alle immersioni ed ai tuffi.  
Vengono rispettati i tempi ed i desideri del piccolo, evitando così tutte le situazioni di tensione che influiscono negativamente con il rapporto con l'acqua e con il percorso di crescita psicofisica.

**Dai 2 mesi agli 8 mesi (1° livello)**

**Dai 8 mesi ai 18 mesi (2° livello)**

**Frequenza incontri monosettimanali**

## MAMMA BIMBO

Il corso si pone l'obiettivo di coinvolgere il bimbo in attività ludiche con la partecipazione del genitore. Ottenuta questa capacità, potrà passare al corso successivo, (corsi nuoto A,B,C,D) dove gioco e tecnica del nuoto, saranno i mezzi per raggiungere piacevolmente la completa autonomia in acqua alta.

**Dai 18 mesi ai 36 mesi**

**Frequenza incontri monosettimanali**



Corredo indispensabile per Aquababy e MammaBimbo

Bambino: Costumino contenitivo (spogliatoio dotato di fasciatoi)

Genitore: Cuffietta, ciabatte, accappatoio

**\*Certificato medico obbligatorio per il bambino**