

**Piscina Comunale**  
"Stadio del Nuoto"



Per ulteriori informazioni rivolgersi  
alla referente  
**ALESSIA ROSATI**  
presso lo Stadio del Nuoto.

**Piscina Comunale**  
"Stadio del Nuoto"



**ISCRIZIONI**

**Stadio del Nuoto**  
**Via della Fonte, 6**  
**tel: 06.90623263**



Comune di  
Monterotondo

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Monterotondo

**Piscina Comunale**  
"Stadio del Nuoto"

**intorno**



**a Te**

**INFORMAZIONI**

UISP Comitato Territoriale  
Piazza Palmiro Togliatti, 3  
Tel e Fax: 06.90625666  
mail: monterotondo@uisp.it

**Stadio del Nuoto**  
Via della Fonte, 6 - tel: 06.90623263

# In Acqua in Gravidanza

**Come si svolge:** Immergersi in acqua per donare al vostro bambino benessere e armonia ancor prima di venire al mondo. Esercizi di rilassamento e di respirazione per combattere stress, ansia e tensioni della futura Mamma. Esercizi di ginnastica e nozioni di nuoto anche in stato interessante!

Una mamma serena e felice lo trasmette al suo Bambino.

**Frequenza:** Il corso si svolgerà 2 volte alla settimana per un periodo di due mesi.

**Occorrente:** Certificato medico, costume intero, cuffia obbligatoria, occhialini, ciabatte.

**Info** prenotazione, orari e costi presso Stadio del Nuoto,

steo.it

# Prepararsi alla Nascita

**Come si svolge:** la nascita di un figlio comporta nella donna forti mutazioni fisiche ed emotive ed è in grado di far riaffiorare emozioni profondamente radicate. Esprimere liberamente i propri sentimenti, condividere i comportamenti e le difficoltà per accettarsi e prepararsi verso una nuova e più profonda consapevolezza. Lavorare in gruppo per facilitare la futura mamma a riconoscere le proprie emozioni ed avvicinarsi serenamente al passaggio da donna a quello di donna-madre.

**Frequenza:** Il corso si terrà da Psicologi specializzati e si svolgerà in palestra con 5 incontri durante i 2 mesi di lezione.

Durata Bimestrale

**Occorrente:** calzini, abbigliamento comodo.

**Info** prenotazione, orari e costi presso

Stadio del Nuoto.

