

## ORARIO

MARTEDI' E GIOVEDI'

### CORSO GESTANTI

09:30-10:50

### CORSO DOPO PARTO

08:30-09:30

### CORSO ACQUATICITA' NEONATALE

11:00-11:45

INGRESSO SINGOLO 20,00€

TESSERA 4 INGRESSI 60,00€

TESSERA 6 INGRESSI 85,00€

+ ASSOCIAZIONE ANNUALE 16,00€



## PISCINA ZODIAC

VIA A.GRANDI,2 TEL. 055291167

MAIL: [zodiac@rarinantesflorentia.it](mailto:zodiac@rarinantesflorentia.it)

INSTAGRAM: piscina\_zodiac

FB: Zodiac-Rari Nantes Florentia

[www.rarinantesflorentia.it](http://www.rarinantesflorentia.it)

### ORARIO SEGRETERIA

LUNEDI'-VENERDI'

08:30-13:30/16:30-19:30

SABATO E DOMENICA

09:00-12:00

## PERCORSO NASCITA

## CORSO

### GESTANTI

## DOPO PARTO

## ACQUATICITA' NEONATALE



### CORSO GESTANTI (con ostetrica)

dalla 13° settimana in poi  
tecniche di rilassamento, stretching e  
respirazione  
esercizi per mobilità articolare e tonificazione  
muscolare  
consigli pratici per la preparazione alla nascita



### CORSO POST-PARTUM

**(con ostetrica)**

dal 45° giorno dal parto  
per il recupero psico-fisico globale delle  
neo-mamme accompagnate dai loro bambini



### ACQUATICITA' NEONATALE

**(con ostetrica)**

dai 2 ai 18 mesi  
per lo sviluppo psico-motorio del bambino e il  
rafforzamento del legame col genitore