

## 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