



ACQUA MAMMA

L'acquaticità è un percorso che intrapreso in gravidanza permette alla gestante di svolgere attività fisica senza affaticarsi, poichè in acqua il corpo ritrova leggerezza e libertà di movimento. Tale attività può essere iniziata al 3° mese e continuare fino al termine della gestazione. Attraverso il corso in acqua, la gestante può sperimentare esercizi specifici per la preparazione al parto e per il mantenimento di una buona efficienza degli apparati cardiovascolare, muscolare e respiratorio, nonché un miglior ritorno venoso e il controllo del peso corporeo.

