

OCCORRENTE

- ABBIGLIAMENTO COMODO
- CALZE ANTISCIVOLO
- SALVIETTONE
- CUSCINO PERSONALE
- ACQUA E CAMELLE DI ZUCCHERO



A cura

Ufficio Relazioni con il Pubblico
Dipartimento Materno Infantile
Centro Stampa Interna
Presidio Ospedaliero Complesso di Vimercate
Marzo 2014 - Edizione 0

SEDE DEI CORSI

Aula dedicata al Percorso Nascita, piano -1
[superare l'atrio d'ingresso, scendere la scala
mobile/ascensore, percorrere tutto il corridoio,
in fondo girare a destra e seguire le indicazioni]

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

telefonare al numero 039.6654671
il mercoledì dalle ore 12.00 alle ore 15.00

PAGAMENTO

presso il CUP

(Centro Unico Prenotazione — atrio di ingresso)

Orario: lunedì-venerdì ore 8-16

sabato ore 8.30-11.30

Presentarsi al CUP, con impegnativa rilasciata
dal Medico di Medicina Generale e digitando dal
totem l'opzione " lettera P"



Azienda Ospedaliera di Desio e Vimercate
Presidio Ospedaliero Complesso di Vimercate
Dipartimento Materno Infantile
S.C. di Ostetricia - Ginecologia

PERCORSO DOLCE ATTESA - PILATES -



Corpo tonico e in forma,
mente rilassata con il
PILATES in gravidanza

COS'E' IL PILATES



- È un metodo di esercizi in cui il corpo e la mente sono in stretto collegamento, formulato per correggere gli squilibri muscolari, migliorare la postura e tonificare il corpo
- Gli esercizi proposti prevedono pochi movimenti eseguiti con controllo e precisione
- Durante l'esecuzione di un esercizio di Pilates si isolano le differenti parti del corpo, mentre lo si STABILIZZA con i muscoli del baricentro
- Una volta appreso in modo corretto gli esercizi è possibile ripeterli a casa da soli
- Migliorando la respirazione, la concentrazione e la coordinazione, che sono alla base di questa disciplina, ci si allena ad affrontare ogni tipo di stress, anche quello del parto

PILATES IN GRAVIDANZA: I BENEFICI

- RINFORZA i muscoli centrali e profondi dell'addome che sono quelli che dovranno aiutare a sostenere il peso del bambino che cresce dentro di voi
- MIGLIORA la postura allenando alla flessibilità la Colonna vertebrale prevenendo i mal di schiena
- TONIFICA e RINFORZA i muscoli a sostegno delle articolazioni e dei legamenti
- SCIOGLIE le tensioni delle spalle e del collo dovuti all'aumento del seno.
- DONA STABILITA' e EQUILIBRIO
- ALLENA IL PAVIMENTO PELVICO al lavoro che lo attende
- MIGLIORA la consapevolezza del proprio corpo



PILATES: INFORMAZIONI UTILI

- Il corso è condotto da Alba Renzetti Ostetrica e Instructor di Pilates "Special Life Form" (Master F.I.F.)
- L'insegnamento del PILATES è un progetto che completa l'offerta dei corsi di preparazione al parto all'interno del "PERCORSO DOLCE ATTESA"
- Prevede 6 incontri settimanali della durata di 2 ore ciascuno il Giovedì dalle 19.30 alle 21.30.
- Data e orario delle lezioni teoriche verranno comunicati al primo incontro di presentazione del corso

ARGOMENTI DEGLI INCONTRI PROPOSTI

- Tutto un mondo in una pancia
- Ops, si sono rotte le acque, cosa faccio ?!?
- Saranno quelle giuste ?!?
- Finalmente in sala parto....
- Allattamento e dintorni
- Tutti a casa in puerperio