

SaronnoNews

Benessere in gravidanza: alla piscina di Saronno arriva il corso “Gestanti terra & acqua”

Roberta Bertolini · Thursday, September 11th, 2025

Un'ora dedicata alle future mamme tra esercizi dolci a terra e rilassamento in acqua. È la novità della stagione 2025/26 proposta dalla piscina comunale con il corso “**Gestanti terra & acqua**”, pensato per accompagnare le **donne in gravidanza in un percorso di benessere e movimento**.

Il corso, in programma **ogni venerdì dalle 18.45 alle 19.45**, è strutturato in tre momenti: 15 minuti di attività a terra per il mantenimento del tono muscolare, 35 minuti in acqua per il rinforzo del pavimento pelvico e 10 minuti finali di rilassamento e controllo del respiro. Un'ora che diventa così un'occasione speciale per ascoltare il proprio corpo e vivere una connessione profonda con il bambino.

Tra i benefici dell'attività: miglioramento della postura e della respirazione, riduzione delle tensioni muscolari e sostegno al benessere emotivo, grazie al connubio tra movimento e relax in un ambiente accogliente e sicuro.

Le iscrizioni possono essere bimestrali o per singola lezione. Le informazioni e i dettagli si possono richiedere direttamente alla piscina di Saronno, in via Miola 5, oppure scrivendo a piscina@saronno.ssd.it o telefonando al numero 02 25548010.

This entry was posted on Thursday, September 11th, 2025 at 10:14 am and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.