

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

**Pubblicato:** Giovedì 11 Settembre 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](mailto:piscina@saronno.ssd.it) o telefonando al numero 02 25548010.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

