ACCOMPAGNIAMO LA TUA **MATERNITÀ** CON **SERENITÀ**

NUOVO CORSO

Acquaticità in gravidanza

Un percorso di attività dolce e guidata in acqua calda, pensato per accompagnare in modo sicuro e graduale i cambiamenti del corpo durante la gravidanza. In acqua il movimento diventa più leggero: si lavora su mobilità, respirazione e rilassamento, migliorando la percezione corporea e riducendo le tensioni tipiche di questo periodo. Le lezioni sono condotte con attenzione al comfort e ai ritmi individuali, per favorire un'esperienza piacevole, controllata e costante nel tempo.

Per chi è indicata

Per donne in gravidanza che desiderano migliorare il benessere fisico in questa fase importante della propria vita, con un'attività a basso impatto, in sicurezza, in piccoli gruppi. Il corso è adatto a chi vuole ritrovare leggerezza nel movimento, prendersi cura della propria schiena e imparare tecniche di respirazione utili anche nella quotidianità.

Obiettivi

- Favorire benessere generale e consapevolezza del corpo
- Alleggerire il carico su schiena, bacino e articolazioni grazie al sostegno dell'acqua
- Migliorare postura e mobilità, supportando una respirazione più efficace e rilassata
- Ridurre rigidità e affaticamento, promuovendo distensione muscolare

Corso nei giorni di:

Mercoledì
dalle 17.30 alle 18.30

Venerdì
dalle 17.30 alle 18.30

IL NETWORK PER LA TUA SALUTE

Rev. 02/2026 - Stampa: 09.2026

I nostri centri presenti sul territorio creano una rete di competenza e professionalità al servizio del cittadino e della sua salute.

Inquadra il QR Code e cerca la sede più vicina a te.

Centro di medicina è una rete di strutture sanitarie private e convenzionate presenti in Veneto, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna, Lombardia e Toscana.

BAGNO A RIPOLI . FI / Via G. Giusiani, 4 / t. 055 6510678

I nostri orari di apertura
da lunedì a venerdì 8.30 - 19.30

Dir. San. **Dott.ssa Grimaldi Antonella Concetta** / Medicina Fisica e Riabilitativa / Albo Medici FI n. 11581
Autorizzazione n°36292 del 13/09/2006 e nuova autorizzazione n°3688/14 del Comune di Bagno a Ripoli

Sede accreditata con Servizio Sanitario Nazionale

Centro di medicina FIRENZE | BLUE CLINIC

LA TUA PISCINA A FIRENZE

CORSI PER IL BENESSERE, IL MOVIMENTO E LA RIABILITAZIONE IN ACQUA

Centro di medicina Firenze

CORSI IN PISCINA

La storica **Blue Clinic**, oggi parte del **Gruppo Centro di medicina**, amplia le attività a disposizione del territorio con **nuovi corsi in piscina** per il benessere e la salute dei pazienti.

Allenarsi in acqua significa lavorare su resistenza, tono e mobilità con un impatto ridotto sulle articolazioni. Nel nostro Centro trovi percorsi guidati da professionisti qualificati, in piccoli **gruppi di massimo 10 persone** e in una **piscina riscaldata a 31°C**, ideale per il comfort e il benessere, ma anche per la riabilitazione fisica. Inoltre il Gruppo Centro di medicina, attento alla prevenzione nelle diverse fasi di vita della donna, propone dei corsi dedicati all'acquaticità in gravidanza per le future mamme.

RITROVA IL BENESSERE FISICO CON LA **RIABILITAZIONE** IN **ACQUA RISCALDATA**

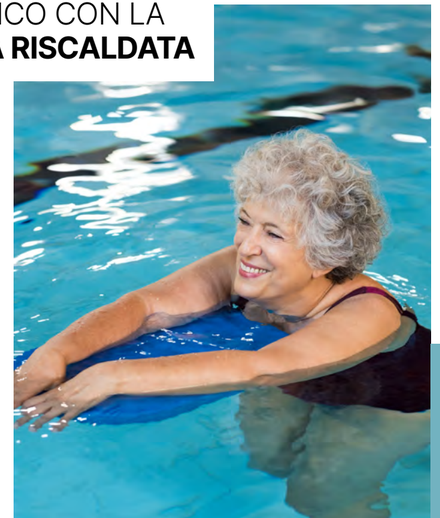
CORSO DI GRUPPO RIABILITATIVO

Idrokinesiterapia

Riabilitazione in acqua con esercizi mirati al recupero funzionale, alla rieducazione del movimento e al miglioramento della mobilità, con un programma definito in base alle esigenze specifiche.

Obiettivi
- Recuperare mobilità e funzionalità
- Ridurre rigidità e sovraccarichi
- Migliorare il controllo motorio e la stabilità

Per chi è indicata
Indicata in percorsi riabilitativi e di recupero motorio, sfrutta i vantaggi dell'acqua, che facilita il movimento in scarico articolare.



CORSI DI GRUPPO MEDICALFITNESS

Acqua Gym

Attività energica di gruppo a tempo di musica per tonificare senza sovraccaricare le articolazioni, migliorare la circolazione e la mineralizzazione ossea.

Obiettivi
- Migliorare tono muscolare e resistenza
- Favorire mobilità e coordinazione
- Allenare il corpo riducendo il carico sulle articolazioni

Per chi è indicata
Per chi desidera mantenersi attivo con un allenamento dinamico e completo in acqua, lavorando su tono, mobilità e benessere generale.

Acqua Soft

Attività di gruppo a bassa intensità dove il focus è sulla mobilità articolare, la consapevolezza corporea e l'equilibrio.

Obiettivi
- Mantenere e migliorare la mobilità articolare
- Favorire equilibrio e coordinazione
- Migliorare la consapevolezza del corpo e la qualità del movimento

Per chi è indicata
Per chi preferisce un'attività dolce e a bassa intensità, adatta a mantenersi in movimento lavorando in modo graduale su mobilità, equilibrio e benessere generale.

Interval Training

Attività ad alta intensità a circuito per un allenamento total body che sfrutta la resistenza dell'acqua.

Obiettivi
- Migliorare resistenza e capacità cardiovascolare
- Potenziare e tonificare la muscolatura
- Allenare in modo completo i diversi distretti corporei

Per chi è indicato
Per persone allenate o che desiderano svolgere un'attività più intensa e dinamica, sfruttando la resistenza dell'acqua per un allenamento total body.

Attività personalizzata

Esercizi in acqua individualizzati in base alle specifiche necessità, da eseguire sui tre livelli di altezza della piscina.
(1,20m -1,40m - 2,20m)

Obiettivi
- Lavorare su esigenze e obiettivi individuali
- Migliorare mobilità, tono e controllo del movimento
- Sfruttare le diverse profondità dell'acqua per modulare l'attività

Per chi è indicata
Per chi necessita di un'attività adattata alle proprie caratteristiche e al proprio livello di preparazione, con esercizi definiti in base alle specifiche esigenze.

IL MOVIMENTO GIUSTO **PER LA TUA SALUTE**

RICHIEDI INFO
NUMERO DIRETTO
t. 055 6510678
firenze@centrodimedicina.com

La sede dispone di un ampio parcheggio gratuito

centrodimedicina.com

ORARI CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.30 Acqua Soft	**8.30** Idrokinesiterapia + Attività pers.	**8.30** Acqua Soft	**8.30** Idrokinesiterapia	**8.30** Attività personalizzata
9.30 Attività personalizzata	**9.30** Idrokinesiterapia + Attività pers.	**9.30** Attività personalizzata	**9.30** Idrokinesiterapia	**9.30** Attività personalizzata
10.30 Attività personalizzata	**10.30** Idrokinesiterapia	**10.30** Attività personalizzata	**10.30** Idrokinesiterapia + Attività pers.	**10.30** Attività personalizzata
11.30 Attività personalizzata	**11.30** Idrokinesiterapia	**11.30** Attività personalizzata	**11.30** Idrokinesiterapia + Attività pers.	**11.30** Attività personalizzata
12.30 Acqua Gym	**12.30** Idrokinesiterapia	**12.30** Acqua Gym	**12.30** Idrokinesiterapia	**12.30** Attività personalizzata
13.30 Attività personalizzata	**13.30** Acqua Gym	**13.30** Attività personalizzata	**13.30** Acqua Gym	**13.30** Interval Training
14.30 Idrokinesiterapia		**14.30** Idrokinesiterapia		**14.30** Idrokinesiterapia
15.30 Idrokinesiterapia		**15.30** Idrokinesiterapia		**15.30** Idrokinesiterapia
16.30 Idrokinesiterapia	**16.30** Attività personalizzata	**16.30** Idrokinesiterapia	**16.30** Attività personalizzata	**16.30** Idrokinesiterapia
17.30 Idrokinesiterapia + Attività pers.	**17.30** Acqua Soft	**17.30** Idrokinesiterapia + Acquaticità in gravidanza	**17.30** Acqua Soft	**17.30** Idrokinesiterapia + Acquaticità in gravidanza
18.30 Idrokinesiterapia + Attività pers.	**18.30** Acqua Gym	**18.30** Idrokinesiterapia + Attività pers.	**18.30** Acqua Gym	**18.30** Idrokinesiterapia
	19.30 Interval Training	**19.30** Attività personalizzata	**19.30** Interval Training	