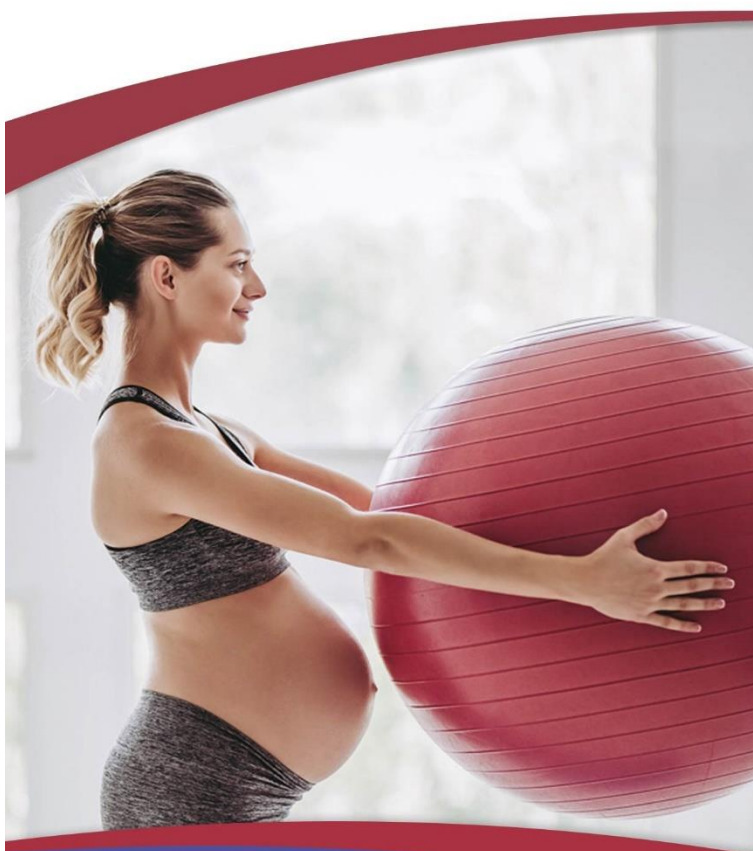


ENTRENAMENT DURANT
I DESPRÉS DE L'EMBARÀS

embaràs actiu




**PISCINES
MUNICIPALS**

AIGÜES DE MANRESA, S.A.
empresa municipal

Viladordis 5, MANRESA (BCN)
93 874 47 50
info.piscines@aiguesmanresa.cat

Segueix-nos a:



Entrenament en grup, al gimnàs i a la piscina, totalment personalitzat i adaptat a les necessitats de cada dona en cada fase de la gestació i després del part.

DURANT L'EMBARÀS

Avaluació inicial individualitzada. Entrenament basat en mantenir un bon estat físic durant l'embaràs i preparar a la dona pel part. Disminuir el risc de diabetis gestacional i hipertensió. Ajudar al control de pes durant l'embaràs i millorar la qualitat del descans.

DESPRÉS DE L'EMBARÀS

Avaluació inicial individualitzada. Enfortiment general i millora de la condició física després del part. Entrenament basat en establir la funcionalitat global de l'abdomen i del sòl pèlvic. Reeduació postural mitjançant la consciència corporal.

COM FUNCIONA EL SERVEI?

El servei consta d'una primera visita amb exploració/valoració més un entrenament personal. Aquesta visita s'ha de realitzar obligatòriament abans d'iniciar l'entrenament durant l'embaràs i una altra visita abans d'iniciar l'entrenament després del part.

Un cop realitzada es pot accedir a qualsevol de les classes d'embaràs actiu del programa d'activitats dirigides. Cal ser abonada de la instal·lació.

	ABONADA	NO ABONADA
Exploració / valoració + Sessió d'entrenament personal	55,00€ 44,65€	62,00€ 49,60€

PREU PROMOCIONAL



HORARIS CLASSES EMBARÀS ACTIU

DURANT L'EMBARÀS (90')

DESPRÉS DE L'EMBARÀS (60')

Dilluns a les 15h

Dimarts a les 15h

Dimecres a les 11.30h

Dijous a les 11.30h

Divendres a les 19.15h

Divendres a les 18h