

# DESCOMPTES

**50% DE DESCOMPTE EN LA MATRÍCULA PER A FER-SE ABONADA SI ES CONTRACTEN ELS SERVEIS D'EMBARÀS ACTIU I MAMAFIT**

**100% DE DESCOMPTE EN LA MATRÍCULA PER A FER-SE ABONADA SI ES CONTRACTA EL SERVEI DE SMALL GROUP**

## Horari de la instal·lació

De dilluns a divendres de 6:30h a 22:30h

Dissabtes de 8:00h a 20:00h

Diumenges i festius de 8:00h a 15:00h

Carrer Viladordis 5, Manresa

93 874 47 50

Info.piscines@aiguesmanresa.cat

[www.piscinesmanresa.cat](http://www.piscinesmanresa.cat)

@piscinesmanresa



# ESPAI DONA 2025





## EMBARÀS ACTIU

Servei d'entrenaments en grup totalment personalitzats i adaptats a les necessitats de cada dona.

L'objectiu és mantenir un bon estat físic durant l'embaràs i preparar el cos de la dona pel part. L'exercici físic disminueix el risc de diabetis gestacional, la hipertensió, el control de pes i millorar la qualitat del descans.

L'activitat també serveix per compartir l'experiència de l'embaràs amb altres dones en la mateixa situació.

### COM FUNCIONA?

El servei consta d'una primera visita amb exploració/valoració i entrenament personal. Cal presentar justificant del ginecòleg o llevadora que autoritzi la pràctica esportiva. La visita s'ha de fer obligatòriament abans d'iniciar l'activitat.

Un cop feta la primera visita, ja es podrà fer abonada, si no ho és, i accedir a qualsevol de les classes d'embaràs actiu que apareix al programa d'activitats dirigides. Les classes són de 90 minuts, 45 dels quals, a l'aigua.

	Abonades
Preu visita	51,23 €

## MAMA FIT

Servei d'entrenaments en grup totalment personalitzats i adaptats a les necessitats de cada dona.

L'objectiu és que la dona recuperi la forma física anterior al part i que ho faci compartint l'activitat amb el nadó.

### COM FUNCIONA?

Aquest servei consta d'una primera visita amb exploració/valoració més un entrenament personal.\* Cal presentar-hi l'alta mèdica del part. Aquesta visita, de 90 minuts de durada, s'ha de fer obligatòriament abans d'iniciar l'activitat.

Un cop feta la primera visita, ja es podrà fer abonada, si no ho és, i accedir a qualsevol de les activitats de Mamafit del programa d'activitats dirigides. Les sessions són de 75 minuts.

S'hi poden inscriure dones, des del moment en què han donat a llum fins als 9 mesos posteriors al part.

	Abonades
Preu visita	51,23 €

\*En cas d'haver estat realitzant l'activitat d'embaràs actiu a la nostra instal·lació en els darrers 3 mesos, la durada d'aquesta visita serà de 60 minuts i el seu preu serà de 41,32 €.



## SMALL GROUP

Entrenament centrat en les necessitats fisiològiques i vitals específiques de la dona. Els entrenaments de l'espai dona se centren en activar el sistema metabòlic, augmentar massa muscular i massa òssia, millorar la salut en general, l'estat d'ànim i augmentar el rendiment esportiu.

### COM FUNCIONA?

Es porta a terme un primer contacte amb l'entrenadora per conèixer les necessitats específiques de la persona, i així poder adequar-ne l'entrenament.

El treball és en grup però amb seguiment individualitzat.

Horaris a consultar.

	Abonades	No abonades
1 sessió/setmana	42,10 €	52,63 €
2 sessions/setmana	63,16 €	78,90 €
3 sessions/setmana	88,41 €	110,52 €