EMBARÀS ACTIU

INTENSITAT

DIJOUS	
10:30	90'

ENFORTIMENT & TONIFICACIÓ

Entrenament basat en mantenir la forma física al llarg de l'embaràs i preparar el cos de la dona pel part. L'objectiu es disminuir el risc de diabetis gestacional i hipertensió. Ajuda al control del pes durant l'embaràs i a millorar la qualitat del descans.

PISCINES MUNICIPALS

AIGÜES MANRESA