MAMAFIT

INTENSITAT

DIVENDRES
11:00	60'

FORÇA I RESISTÈNCIA

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. Per a dones des del moment en què han donat a llum fins als 9 mesos posteriors al part.

PISCINES MUNICIPALS

AIGÜES MANRESA