



# *Activitats durant l'embaràs*

*Activitat física i exercici terapèutic*

# Activitats durant l'embaràs

L'activitat física i el moviment són pilars clau per a la salut. Els beneficis que l'exercici físic ofereix no es donen només en la dona embarassada sinó també en el futur nadó. Conèixer com les modificacions fisiològiques pròpies de la gestació modifiquen la planificació de l'activitat física en la dona gestant és una eina clau per a l'acompanyament físic durant l'embaràs, completant així el programa de preparació i seguiment saludable a la maternitat.

Totes les classes són grupals amb un principi d'individualitat segons característiques personals i etapa de l'embaràs.

- Avaluació prèvia
- Exercicis del Core (important la postura en l'embaràs)
- Entrenament específic del perineu
- Exercicis de mobilitat pèlvica
- Exercicis bàsics i funcional de fitness en l'embaràs
- Adaptació dels exercicis segons característica individuals
- Respiració
- Relaxació

## Preus

	Abonat	No abonat
1 dia	27.20 € / mes	41.55 € / mes
2 dies	54.35 € / mes	83.10 € / mes

## Horaris

Dimarts	16:30 h	Aigua
Dijous	16:00 h	Sec