



Classes Pilates i ioga per Embarassades i Classes Post Part/Hipopressius

Descripció Classes

La pràctica regular d'exercici físic és recomanada pels Col·legis d'Obstetrícia i Ginecologia i els estudis científics demostren que en embarassades sanes té molts beneficis.

Classes Pilates Embarassades: Els exercicis de Pilates, son recomanables durant aquest període, ja que són de baix impacte, treballen la musculatura profunda, donant gran importància a la zona central o CORE, sol pèlvic, transvers, obliquos i multifids. Es pot fer al terra o amb màquines.

Classes ioga Embarassades: Les ásanas del ioga i les respiracions ióguiques actuen no només al cos, sino que otorguen un estat d'armonia que afavoreix la confiança, el creixement espiritual, i la vinculació amb el nadó.

Classes Post Part: Es realitza una recuperació post-part integral amb exercicis de pilates màquines on intervé la musculatura del perineu, sol pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. Es pot fer al terra o amb màquines.

Classes Post Part/Hipopressius: Els exercicis es basen en una espiració llarga i profunda, quedant-nos sense aire (apnea) i després es realitza una aspiració diafragmàtica amb el que es disminueix la pressió abdominal.

Nota post part: és possible fer classes de postpart fins que el nadó tingui 6 mesos.

Horaris Classes Embarassades i Post Part - Temporada 2108-2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11.00 P. Natal Màquines Alfons XII	10.00 Emb. Terra Alfons XII	11.00 P. Natal Màquines Mallorca	09.00 Emb. Terra Sagrada Família	11.00 Emb. Màquines Còrsega
11.00 P. Natal Màquines Sagrada Família	11.00 Emb. Terra Mallorca	11.00 P. Natal Terra Alfons XII	10.00 Emb. Terra Mallorca	11.00 P. Natal Màquines Mallorca
18.30 Emb. Màquines Alfons XII	11.00 P. Natal Màquines Mallorca	11.00 Emb. Terra Sagrada Família	10.00 P. Natal Màquines Còrsega	11.00 Emb. Terra Mataró
	11.00 P. Natal Terra Còrsega	11.00 P. Natal Màquines Sagrada Família	11.00 P. Natal Terra Còrsega	16.10 Emb. Terra Mallorca
	11.00 P. Natal Terra Sagrada Família	13.00 ioga Emb. Mataró	15.10 ioga Emb. Mallorca	16.10 Emb. Terra Còrsega
	17.10 Emb. Terra Sagrada Família	16.10 ioga Emb. Còrsega	17.10 ioga Emb. Sagrada Família	16.10 ioga Emb. Alfons XII
	17.10 Emb. Terra Mataró	19.10 Emb. Terra Mallorca	17.10 Emb. Terra Mallorca	19.10 ioga Emb. Còrsega
		19.10 Emb. Terra Sagrada Família	20.10 Emb. Terra Alfons XII	
		19.10 Emb. Terra Mataró		
		19.10 Emb. Terra Còrsega		

Preus

1 classe terra: 49'90€/mes - 1 classe màquines: 59'90€/mes - 2 classes de terra: 65'90€/mes
1 classe terra + 1 classe màquines: 75'90€/mes - 2 classes màquines: 89'90€/mes

Equip de professionals

Som un equip de 15 instructors i fisioterapeutes formats i especialitzats en el treball específic per Embarassades i Post Part.