



## 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, obliquis i multífids. 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'harmonia 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 2021-2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11.00 P. Natal Màquines Alfons XII	11.00 P. Natal Màquines Mallorca	11.00 P. Natal Terra Alfons XII	09.00 Pilates Emb. Terra Sagrada Familia	11.00 P. Natal Màquines Mallorca
11.00 P. Natal Terra Sagrada Familia	11.00 P. Natal Terra Còrsega	11.00 Pilates Emb. Terra Sagrada Familia	10.00 Pilates Emb. Terra Mallorca	11.00 Emb. Màquines Mataró
11.00 P. Natal Terra Mataró	17.10 Pilates Emb. Terra Sagrada Familia	11.00 P. Natal Màquines Sagrada Familia	11.00 P. Natal Terra Còrsega	11.00 Pilates Emb. Terra Alfons XII
18.10 Pilates Emb. Terra Mallorca	18.10 Emb. Màquines Mataró	12.00 Emb. Màquines Mataró	11.00 P. Natal Màquines Sagrada Familia	16.10 ioga Emb. Sagrada Familia
18.30 Emb. Màquines Alfons XII		17.30 Emb. Màquines Alfons XII	12.00 P. Natal Terra Mataró	16.10 ioga Emb. Alfons XII
		19.10 Pilates Emb. Terra Còrsega	15.10 ioga Emb. Mallorca	19.10 Pilates Emb. Terra Còrsega
		19.10 Pilates Emb. Terra Sagrada Familia	17.10 Pilates Emb. Terra Mallorca	
			19.10 Pilates Emb. Terra Alfons XII	

### Preus

1 classe terra: 50,90€/mes - 1 classe màquines: 60'90€/mes - 2 classes de terra: 67'50€/mes  
1 classe terra + 1 classe màquines: 77'50€/mes - 2 classes màquines: 91'50€/mes

### Equip de professionals

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