



# Classes Pilates i ioga per Embarassades i Classes Post Part

## 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 2022-2023

| DILLUNS                                 | DIMARTS                                     | DIMECRES                                    | DIJOUS                                      | DIVENDRES                              |
|---|---|---|---|--|
| 11.00 P. Natal Màquines<br>Alfons XII   | 11.00 P. Natal Terra<br>Còrsega             | 10.00 P. Natal Terra<br>Alfons XII          | 09.00 Pilates Emb. Terra<br>Sagrada Familia | 11.00 P. Natal Màquines<br>Mallorca    |
| 11.00 P. Natal Terra<br>Sagrada Familia | 17.10 Pilates Emb. Terra<br>Sagrada Familia | 11.00 Emb. Màquines<br>Alfons XII           | 10.00 Pilates Emb. Terra<br>Mallorca        | 11.00 Emb. Màquines<br>Mataró          |
| 9.00 P. Natal Terra<br>Mataró           | 18.10 Emb. Màquines<br>Mataró               | 11.00 Pilates Emb. Terra<br>Sagrada Família | 11.00 P. Natal Terra<br>Còrsega             | 11.00 Pilates Emb. Terra<br>Alfons XII |
| 18.10 Pilates Emb. Terra<br>Mallorca    |   | 11.00 P. Natal Màquines<br>Sagrada Familia  | 11.00 P. Natal Màquines<br>Sagrada Familia  | 16.10 Pilates Emb. Terra<br>Còrsega    |
| 18.30 Emb. Màquines<br>Alfons XII       |   | 12.00 Emb. Màquines<br>Mataró               | 12.00 P. Natal Terra<br>Mataró              | 16.10 ioga Emb.<br>Sagrada Familia     |
|   |   | 17.30 Emb. Màquines<br>Alfons XII           | 15.10 ioga Emb.<br>Mallorca                 | 16.10 ioga Emb.<br>Alfons XII          |
|   |   | 19.10 Pilates Emb. Terra<br>Còrsega         | 17.10 Pilates Emb. Terra<br>Mallorca        | 19.10 Pilates Emb. Terra<br>Còrsega    |
|   |   | 19.10 Pilates Emb. Terra<br>Sagrada Familia | 19.10 Pilates Emb. Terra<br>Alfons XII      |  |

## Preus

1 classe terra: 54,90€/mes - 1 classe màquines: 65€/mes - 2 classes de terra: 72'30€/mes  
1 classe terra + 1 classe màquines: 82'85€/mes - 2 classes màquines: 97'55€/mes

## Equip de professionals

Som un equip de 20 instructors i fisioterapeutes formats i especialitzats en el treball específic per Embarassades i Post Part.