



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, són recomanables durant aquest període, ja que són de baix impacte, treballen la musculatura profunda, donant gran importància a la zona central o CORE, sòl pelvià, transvers, obliqua i multifids. Es pot fer a terra o amb màquines.

Classes ioga Embarassades: Les àsanas del ioga i les respiracions iòguiques actuen no només al cos, sinó que atorguen un estat d'harmonia que afavoreix la confiança, el creixement espiritual, i la vinculació amb el nadó.

Classes Postpart: Es realitza una recuperació postpart integral amb exercicis de Pilates màquines on intervé la musculatura del perineu, sòl pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. Es pot fer a terra o amb màquines.

Nota postpart: és possible fer classes de postpart fins que el nadó tingui sis mesos.

HORARIS CLASSES TEMPORADA 25-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11.00 P. Natal Terra Sagrada Família	11.00 P. Natal Terra Còrsega	10.00 Pilates Emb.Terra Alfons XII	09.00 Pilates Emb. Terra Sagrada Família	11.00 P. Natal Màquines Mallorca
13.10 Emb. Màquines Còrsega	17.10 Pilates Emb.Terra Sagrada Família	11.00 P. Natal Terra Alfons XII	9.00 Emb. Màquines Alfons XII	16.10 Ioga Emb. Sagrada Família
17.10 Pilates Emb. Terra Còrsega		11.00 Pilates Emb.Terra Sagrada Família	11.00 P. Natal Màquines Alfons XII	19.10 Pilates Emb.Terra Còrsega
18.10 P. Natal Terra (sense nadons) Còrsega		11.00 P. Natal Màquines Sagrada Família	10.00 Pilates Emb. Terra Mallorca	
19.10 Pilates Emb.Terra Còrsega		12.00 Emb. Màquines Mataró	11.00 P. Natal Terra Còrsega	
18.30 Emb. Màquines Alfons XII		18.10 Pilates Emb. Terra Còrsega	11.00 P. Natal Màquines Mataró	
		19.10 Pilates Emb. Terra Còrsega	17.10 Pilates Emb. Terra Mallorca	
		19.10 Pilates Emb. Terra Sagrada Família	19.10 Pilates Emb. Terra Alfons XII	
			19.10 Pilates Emb. Terra Còrsega	
			20.10 Pilates.Emb.Terra Còrsega	

PREUS 2026

1 classe terra: 59,90€/mes - 1 classe màquines: 70,90€/mes - 2 classes terra: 78,90€/mes

1 classe terra + 1 classe màquines: 90€/mes - 2 classes màquines: 105€/mes

Despeses administratives: 12€ Matrícula: GRATIS