



## REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ

### Descripció

Programa de salut adreçat a persones amb incontinència urinària i que necessiten tractament basat en l'exercici físic per tal de recuperar la fortalesa de la musculatura del sòl pelvià.

### Objectius

- ✓ Reduir i/o aturar les pèrdues d'orina.
- ✓ Prevenir l'aparició de futures lesions.
- ✓ Millorar la potencia muscular del sòl pelvià. Treball abdominal amb hipopresius.
- ✓ Integar el sòl pelvià en les activitats del dia a dia (esport, w.c., tossir...).

### Dirigides a

Adults.

### Funcionament

El programa inclou una sessió setmanal de 1h. de durada.

### Dies i horaris

Instal·lació	Dies	Horari
CEM SAGNIER	Dimarts	17 a 18 h.

### Calendari

Primer trimestre: Del 3 d'octubre a 23 de desembre de 2016.

Segon trimestre: Del 2 de gener al 31 de març de 2017.

Tercer trimestre: Del 2 d'abril al 23 de juny de 2017.



## Preu

Preu persones abonades

**24'75 €/trimestre**

Preu persones no abonades

**33'00 €/trimestre**

## Inscripcions

Secció d'Esports (Plaça de la Vila 9, baixos).

Matins: de dilluns a divendres de 09.00 a 13.30 h.

Tardes: dilluns i dimecres de 16.30 a 19.00h (juliol i agost tardes tancat).

## Recomanacions

Per als exercicis de sala caldrà portar roba i calçat còmode i transpirable.