



ACTIVITAT AQUÀTICA PER EMBARASSADES

Descripció

Programa de salut adreçat a dones embarassades per millorar el seu benestar en la gestació i afavorir el procés dels canvis anatòmics i fisiològics que es produeixen durant l'embaràs.

Objectius

Afavorir la llibertat de moviments i augmentar la flexibilitat.
Treballar la força dels grups musculars que més pateixen durant la gestació i el part.
Activar la circulació sanguínia: prevenció d'edemes, varius, rampes...

Funcionament i recomanacions

L'horari d'accés i sortida de la instal·lació serà de 15 minuts abans de l'hora d'inici i 30' després de l'acabament de l'activitat.
La durada de l'activitat és de 45 minuts (NO CAL SABER NEDAR).
Cal portar: Xanquetes, tovallola, banyador i casquet de bany.

Dies i horaris

Instal·lació	Dies i espais	Horari
CEM Estruch	Divendres – Piscina	D'12.30 a 13.15 h

Calendari

Del 5 d'octubre al 14 de juny del 2019

Preu

20 €

Inscripcions

Presencialment a la Secció d'Esports (Plaça de la Vila 9, baixos).
Tlf: 93 379 00 50, ext. 5431
Horari de matins: de dilluns a divendres de 9.00 a 13.30 h.
Horari de tardes: dilluns i dimecres de 16.30 a 19.00 h.
Mail: esports@elprat.cat, www.elprat.cat/esports