

# NUEVOS CURSOS PREY POSPARTO

**NUEVAS ACTIVIDADES PARA EJERCITARTE DURANTE TU EMBARAZO O DESPUÉS CON TU BEBÉ.**

## **MATRONATACIÓN**

Martes 12h

Consigue las mejores condiciones para tu parto y posparto, alivia dolores lumbares y mejora los grupos musculares implicados en el parto relajándote dentro del agua.

## **FITNESS EMBARAZADAS**

Jueves 9:30h

Con el entrenamiento funcional adaptado para embarazadas reduce el estrés, libera endorfinas, alivia el dolor lumbar, evita un aumento de peso excesivo... y consigue beneficios psicológicos en esta etapa.

## **FITNESS POSPARTO & BEBÉS**

Jueves 11:30h

Vuelve progresivamente a tu actividad física habitual en la mejor compañía, tu bebé.

## **PRECIO POR ACTIVIDAD**

SOCIO: 55€/MES · NO SOCIO: 75€ MÉS

## **COMBINADO PREPARTO**

SOCIO: 100€/MES · NO SOCIO: 140€ MÉS

(Fitness para embarazadas + Matronatación)

Más información en

[coordinacion.agua.gava@accura.es](mailto:coordinacion.agua.gava@accura.es)

**PLAZAS LIMITADAS (grupos de entre 7 y 15 personas).**



**àccura**  
SPORT & WELLNESS

GAVÀ MAR