

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

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



accura
SPORT & WELLNESS

GAVÀ MAR