

MOU L'EMBARÀS

Què és?

És un programa de sessions online en què mitjançant el condicionament de la pelvis es millora la condició física de les dones embarassades. És un curs de 3 sessions setmanals amb una durada aproximada de 50 o 65 minuts cada sessió.

Dilluns de 12:30h a 13:45h aproximadament.

A dones embarassades amb una gestació sense cap contraindicació per a la realització d'exercici físic, que es trobin aproximadament entre la setmana 18-28 del seu embaràs.

A qui va dirigit?

Què necessites per a la sessió?

- Roba còmoda per a la realització d'exercicis.
- Estoreta o una superfície encoixinada per als exercicis.
- Goma elàstica per als exercicis de força (opcional però recomanable).
- Tenir oberta la càmera i col·locar-se de manera que la llevadora et pugui veure durant la realització de la sessió.
- **Moltes ganes de treballar el cos i gaudir-ne!.**



Llevadora



Laura Ibàñez, llevadora de l'ASSIR Litoral (Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva) i de sala de parts l'Hospital del Mar. Diplomada en el Mètode de condicionament general i pèlvic a l'aigua.

Us podeu informar a
educacionmaternal@parcdesalutmar.cat

PASSIR
Atenció
a la Salut Sexual
i Reproductiva

Parc
de Salut
MAR
Barcelona