

Pilates Prenatal

La Clínica Fisioterapia Alcobendas presenta la **Unidad de la Mujer y Suelo Pélvico**, dirigida a mujeres de todas las edades, y en especial a embarazadas que quieran disfrutar de un entrenamiento acorde a las necesidades de esta etapa.

Las clases, en grupos reducidos, están orientadas a trabajar específicamente la musculatura necesaria para facilitar el bienestar durante el embarazo, parto y recuperación posterior. Además, practicará ejercicios de respiración y relajación que le darán confianza y tranquilidad para este momento especial.



**EL EJERCICIO FÍSICO
REGULADO MEJORA
LA CALIDAD DE VIDA
DURANTE EL
EMBARAZO PARA LA
MADRE Y EL BEBÉ**



C/ Constitución, 115 bajo 1 - 28100 Alcobendas

Tlf: **916.238.440**

info@fisioterapia-alcobendas.com

www.fisioterapia-alcobendas.com

Pilates Prenatal

**Unidad de la Mujer y
Suelo Pélvico**



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y
Especialidades

Tlf. **916.238.440.**

¿Quiere prepararse físicamente para el parto?

¿Le duele la espalda?

¿Quiere realizar una clase que le conecte con este momento y con su bebé?

Una preparación física adecuada durante el embarazo previene y ayuda a reducir las molestias relacionadas con él. Que los músculos estén fuertes, que la circulación se mejore y en definitiva, que la mujer esté en las mejores condiciones posibles hasta el final del embarazo y de cara al parto.

El hecho de estar embarazada no debe limitar sus actividades de la vida diaria. Con la ayuda de un Fisioterapeuta especializado en Gimnasia Prenatal, le proporcionamos la mejor forma de hacerlo.

UN ENTRENAMIENTO PROGRESIVO CON LA FINALIDAD DE MANTENER ACTIVO NUESTRO CUERPO, ES LO MÁS RECOMENDABLE PARA TODA MUJER EMBARAZADA, POR SU SALUD Y LA DE SU BEBÉ.



Clases grupales

Pilates Prenatal

Máximo 6 personas por grupo
2 días a la semana

Consulta nuestros horarios

¡INFÓRMESE!

www.fisioterapia-alcobendas.com

unidadmujer@fisioterapia-alcobendas.com

916.238.440