

HAURDUNENTZAKO JARDUERA FISIKOA



Gaita;un kardiobaskular eta gihar hobekuntza
Gorputza **erditze hobeko baterako prestatzea**

Gorputzaren jarrera hobetzea

Erditu ondorengo osaketa areagotzea

Gehiegizko pisuaren areagotzea ekiditea

Ongizate psikologikoa handitzea

Haurdunaldi diabetearekiko babestea

Tentsio arterialaren hobekuntza

Zertan datza ekintza

- ① Aquagym
- ① Jarduera Aerobikoa
- ① Tonifikazioa
- ① Gimnasia posturala
- ① Erlaxazioa



Datak eta prezioak

- ① Ekintza hiruhilabetekoa edo hilabetekoa izango da egoeraren arabera.
- ① Astean hiru saio, gelan ordubetekoa eta igerilekuan 45 minututakoa.
- ① Hiruhilabeteko prezioa: 90€. Hilabetekoa: 30€.

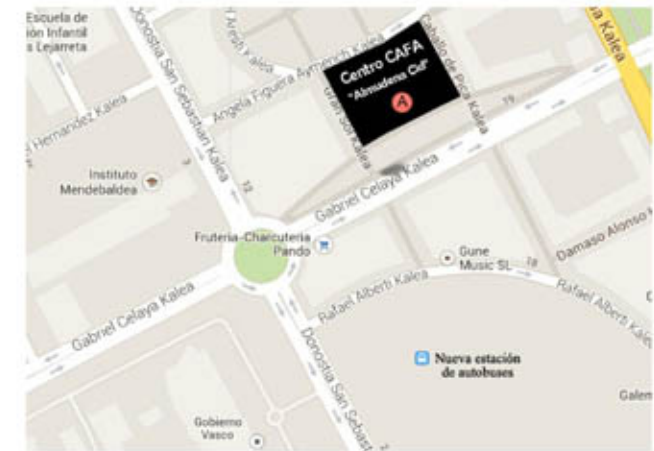
Goizez	Astelehena	Asteazkena	Ostirala
1. Taldea,	Gela 8:30-9:30 tartean	Gela 8:30-9:30 tartean	Igerilekua 8:45-9:30 tartean
2. Taldea,	Gela 9:30-10:30 tartean	Gela 9:30-10:30 tartean	Igerilekua 9:30-10:15 tartean
3. Taldea,	Gela 10:30-11:30 tartean	Gela 10:30-11:30 tartean	Igerilekua 10:15-11:00 tartean
4. Taldea,	Gela 12:30-13:30 tartean	Gela 12:30-13:30 tartean	Igerilekua 11:00-11:45 tartean
Arratsaldez	Astelehena	Asteazkena	Ostirala
5. Taldea,	Igerilekua 16:00-16:45 tartean	Gela 17:00-18:00 tartean	Gela 17:00-18:00 tartean
6. Taldea,	Igerilekua 16:45-17:30 tartean	Gela 18:00-19:00 tartean	Gela 18:00-19:00 tartean

*Ekintza haurdunaldiaren 14. astetik aurrera jorra daiteke



Non jarduten da?

- ① Gelako saioak: Almudena Cid Jarduera Fisiko Egokituko Zentroa (JFEZ), Gabriel Celaya kalean 15 baxu. Vitoria-Gasteiz.



- ① Igerilekuko saioak

Izena emateko

Almudena Cid Jarduera Fisiko Egokituko Zentroan gauzatuko dira, Gabriel Celaya 15 kalean, astelehenetik ostiralera 9:30-13:00 tartean.

Elkarrizketa pertsonalizatu bat egingo da izena emateko orduan.



Informazio gehiagorako

Maila: tecnicodeportivo@zuzenak.com
Telefona: 945 06 00 13

ACTIVIDAD FÍSICA PARA EMBARAZADAS



Mejora la **condición cardiovascular** y muscular

Prepara al cuerpo para un **mejor parto**

Favorece la corrección postural

Acorta el tiempo de **recuperación postparto**

Evita el aumento excesivo de peso

Aumenta el **bienestar psicológico**

Protege frente a la diabetes gestacional

Mejora la tensión arterial

Tipos de trabajos que se realizan

- ① Aquagym
- ① Ejercicio aeróbico
- ① Tonificación
- ① Gimnasia postural
- ① Relajación



Fecha y precio

- ① La actividad es trimestral o mensual dependiendo del estado.
- ① Tres sesiones semanales de una hora de duración, en sala, y de 45 minutos en piscina.
- ① Precio trimestral: 90€. Precio mensual: 30€.

Mañanas	Lunes	Miércoles	Viernes
Grupo 1	Sala 8:30-9:30h	Sala 8:30-9:30h	Piscina 8:45-9:30h
Grupo 2	Sala 9:30-10:30h	Sala 9:30-10:30h	Piscina 9:30-10:15h
Grupo 3	Sala 10:30-11:30h	Sala 10:30-11:30h	Piscina 10:15-11:00h
Grupo 4	Sala 12:30-13:30h	Sala 12:30-13:30h	Piscina 11:00-11:45h
Tardes	Lunes	Miércoles	Viernes
Grupo 5	Piscina 16:00-16:45h	Sala 17:00-18:00h	Sala 17:00-18:00h
Grupo 6	Piscina 16:45-17:30h	Sala 18:00-19:00h	Sala 18:00-19:00h

*La actividad puede realizarse a partir de la semana 14 de gestación.



¿Dónde se realiza?

- ① Sesiones en sala: Centro de Actividad Física Adaptada (CAFA), "Almudena Cid". C/ Gabriel Celaya, nº15. Vitoria-Gasteiz.



- ① Sesiones en piscina

Inscripciones

Se formalizarán en el Centro de Actividad Física Adaptada, 'Almudena Cid', calle Gabriel Celaya, 15, de lunes a viernes de 9:30 a 13:00 horas.

Se mantendrá una entrevista personalizada a la hora de la inscripción.



Más información

E-Mail: tecnicodeportivo@zuzenak.com
Teléfono: 945 06 00 13