

¿Dónde se realiza?

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



- 🕒 Sesiones en piscina: Polideportivo de Abetxuko C/ Ibaiondo, 3F, 01013 Vitoria-Gasteiz

Inscripciones:

Se formalizarán vía online a través del formulario de inscripción de la página web: www.zuzenak.com (Pestaña: clubdeportivo)



Más información

E-Mail: afaezenak@gmail.com

Tipos de trabajos que se realizan

- 🕒 Aquagym
- 🕒 Ejercicio aeróbico
- 🕒 Tonicificación
- 🕒 Gimnasia postural
- 🕒 Relajación



Fecha y precio:

- 🕒 La actividad es mensual.
- 🕒 Tres sesiones semanales de una hora de duración, en sala, y de 45 minutos en piscina.
- 🕒 Precio mensual: 35€.

	Mañanas	Lunes	Miércoles	Viernes
Grupo 1	Sala	8:30-9:30h	Sala	8:45-9:30h
Grupo 2	Sala	9:30-10:30h	Sala	Piscina
Grupo 3	Sala	10:30-11:30h	Sala	Piscina
Grupo 4	Sala	11:30-12:30h	Sala	Piscina
Grupo 5	Sala	12:30-13:30h	Sala	Piscina
Tardes	Lunes	Miércoles	Viernes	
Grupo 6	Piscina	Sala	Sala	
Grupo 7	Piscina	Sala	Sala	

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



ACTIVIDAD FÍSICA PARA EMBARAZADAS 2021-22



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



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala



Non jarduten da?

- 1 Gelako saiokak: Almodena Cid Jarduera Fisiko Egokituko Zentroa (IFEZ), Gabriel Celaya kalean 15 baxu. Vitoria-Gasteiz.



- 1 Igerilekuko saiokak: Abetxukoko Polikiroldegia Ibaiondo kalea, 3F, 01013 Vitoria-Gasteiz

Izena emateko

Online egingo dira www.zuzenak.com web-orriko izen-emate formularioaren bitartez (erlaintza:kirol kluba)



Informazio gehiagorako

Maila: afaezuzenak@gmail.com

Zertan datza ekintza

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



Datak eta prezioak

- 1 Ekintza hilabetekoa izango da.
- 1 Astean hiru saio, gelan ordubetekoa eta igerilekuan 45 minututakoa.
- 1 Hilabetekoa: 35€.

Golpez	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 11:30-12:30 tartean	Gela 11:30-12:30 tartean	Igerilekua 11:00-11:45 tartean
5. Taldea,	Gela 12:30-13:30 tartean	Gela 12:30-13:30 tartean	Igerilekua 11:45-12:30 tartean
Arratsaldeak	Astelehena	Asteazkena	Ostirala
6. Taldea,	Igerilekua 16:00-16:45 tartean	Gela 17:00-18:00 tartean	Gela 17:00-18:00 tartean
7. 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



2021-22 HAURDUNENTZAKO JARDUERA FISIKOA



Gaitarun 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



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

