



PLAZAS LIMITADAS

+ info en la Recepción del Centro
o en info@centrocpm.es

955 694 382

Déjanos Cuidarte

PROGRAMAS MATERNIDAD Y POSTPARTO

Centro CPM Espartinas - Glorieta Ángel Cachada,2 - 41807 Espartinas (Sevilla)
661 692 040 / 955 694 382 – info@centrocpm.es

OBJETIVOS:

- Controlar el aumento excesivo de peso
- Disminución del dolor a nivel lumbar
- Prevenir la diabetes gestacional
- Mejorar o mantener los niveles de fuerza y resistencia
- Evitar la preeclampsia o toxemia del embarazo

METODOLOGÍA:

- Trabajo genérico de toda la musculatura afectada
- Trabajo específico de la musculatura abdominal
- Fortalecer toda la musculatura de la espalda
- Ejercicio de concienciación de suelo pélvico
- Últimas semanas trabajo específico de movilidad pélvica

BENEFICIOS:

- Reduce el riesgo de padecer diabetes gestacional
- Favorece los procesos del parto

HORARIOS:

LUNES Y MIÉRCOLES
20.00H A 21.00H

VIERNES
10.30H A 11.30H

Clases en Seco y Agua (piscina climatizada)