

MAMES EN FORMA

Dones sanes, informades i acompanyades!

FIT
PRENATAL

RECUPERACIÓ
POSTPART

NOVA!

FIT DONA

PÈLVIC FIT

NOVA!



Exercicis per parir
més fàcilment.



Recuperació post
part personalitzat.



Benestar de
la dona.

SESSIONS MATÍ

DIMARTS

POSTPART*
10:00 - 11:00

POSTPART*
11:00 - 12:00

DIJOUS

POSTPART*
10:00 - 11:00

POSTPART*
11:00 - 12:00

SESSIONS TARDA

DIMARTS

PÈLVIC FIT*
16:00 - 17:00

FIT DONA*
17:15 - 18:05

PRENATAL
18:15 - 19:45

Es poden dur els nadons a totes les activitats marcades amb un asterisc. *