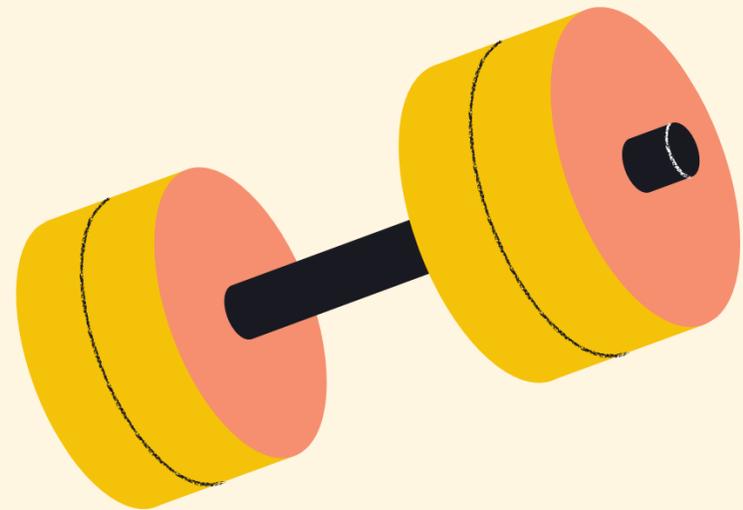




DURANTE 9 MESES Y DESPUÉS



**EMBARAZO, POST PARTO,
SUELO PÉLVICO, FAJA
ABDOMINAL Y
HIPOPRESIVOS**





ENTRENO DURANT L'EMBARAZO

Es un taller enfocado para las mujeres embarazadas desde el primer trimestre hasta el final.

Donde se buscará que no paren de tener actividad física con entrenamientos de fuerza, funcionales, flexibilidad, reeducación postural... Adaptado en su estado.

Para evitar Dolores musculares, diabetes gestacional, que la musculatura pueda aguantar el peso, facilitar el parto...

Pueden realizar el curso aunque estén de diferentes trimestres.



MATERIAL

Esterilla

fitball

Pesas

Gomas

- El uso del material es para facilitar la práctica.**
- Siempre previniendo y al ritmo de la mujer.**
- Es un momento de conexión la mujer con el bebé.**



CONTACTA CONMIGO

Web: www.modoonbyalba.es

Instagram: [@modoonbyalba.es](https://www.instagram.com/modoonbyalba.es)

Tlf: 699095441

Mail: albamartinezquesada@icloud.com