

## Clases de preparación física al parto

En la Clínica Fisioterapia Alcobendas hemos creado la nueva **Unidad de la Mujer y Suelo Pélvico**, dirigida a mujeres embarazadas que quieran disfrutar de un entrenamiento adecuado acorde a sus necesidades, tanto de suelo pélvico, para evitar traumatismo perineal en el momento del parto, como entrenamiento funcional del cuerpo, para disminuir las dolencias y fortalecer su musculatura de una forma segura.



## EL EJERCICIO FÍSICO REGULADO MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL EMBARAZO PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ



C/ Constitución, 115 bajo I - 28100 Alcobendas

Tlf: 916.238.440

[info@fisioterapia-alcobendas.com](mailto:info@fisioterapia-alcobendas.com)

[www.fisioterapia-alcobendas.com](http://www.fisioterapia-alcobendas.com)

## PILATES Y YOGA PARA EMBARAZADAS

### Unidad de la Mujer y Suelo Pélvico

*Fisioterapia Obstétrica y Uroginecológica*



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y Especialidades.

Tlf 916.238.440.

## ¿EMBARAZADA?



**¿QUIERES SENTIRTE  
SALUDABLE?**

**¿TE DUELE LA ESPALDA?**

**¿QUIERES PREPARARTE FÍSICA-  
MENTE PARA EL PARTO?**

Una preparación física adecuada durante el embarazo hace que se disminuyan las molestias, que los músculos estén fuertes, que la circulación se mejore y en definitiva, que la mujer esté en las mejores condiciones posibles hasta el final del embarazo.

El hecho de estar embarazada no debe limitar nuestras actividades de la vida diaria.

El cuerpo de la mujer está preparado morfológicamente, pero las arti-

culaciones y los músculos deben fortalecerse acorde al desarrollo del bebé.

El crecimiento del abdomen y el aumento de peso hacen que se resienta el cuerpo, y que se ponga al límite la funcionalidad de nuestro organismo.

Un entrenamiento progresivo con la finalidad de mantener activo nuestro cuerpo, es lo recomendable para toda mujer embarazada, por su salud y la del bebé.



Podrán asistir a clases colectivas de:

**PILATES para EMBARAZADAS**

55 € /mes

**YOGA para EMBARAZADAS**

55 € /mes

ACTIVIDAD INDIVIDUAL (en consulta):

**MASAJE GESTACIONAL**

40 € /mes

El precio INCLUYE:

**CLASES + Valoración gratuita  
postparto del Suelo Pélvico**

---

**¡¡¡INFÓRMESE!!!**

**916.238.440**