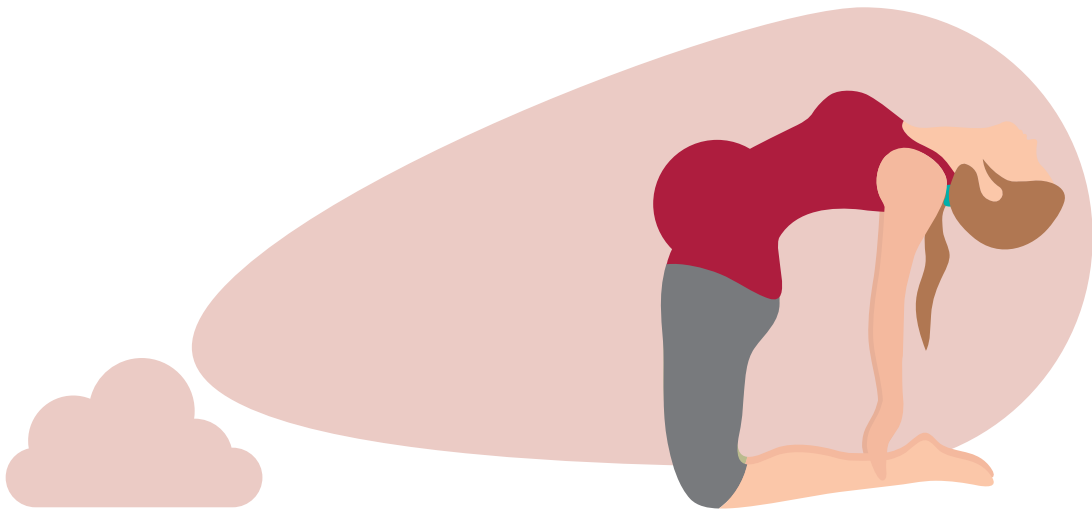
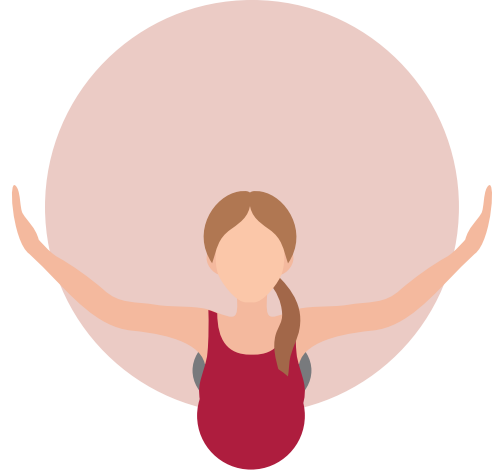




PILATES PARA EMBARAZADAS





¿Qué es?

- El método pilates es una disciplina de entrenamiento físico y mental que considera el cuerpo y la mente como una unidad.
- Ofrece el perfeccionamiento de la conciencia corporal, la relajación de las tensiones logrando la correcta alineación corporal, la tonificación muscular y la recuperación de la flexibilidad en todo el cuerpo.

¿Qué beneficios aporta a la mujer embarazada?

- Aumenta el riego sanguíneo.
- Reduce la tensión en la parte superior de la espalda y en los hombros, mejorando la postura corporal.
- Fomenta la concentración.
- Mejora la capacidad de relajación.
- Los ejercicios se realizan con activación del transversal abdominal, suelo pélvico y multifidos tonificando los mismos.

Horario

- Puedes iniciarte en la actividad **a partir de la semana 28 de embarazo** si no existe ninguna contraindicación valorada por tu matrona o ginecólogo de referencia.
- Se llevará a cabo todos **los martes de 13:00 horas a 14:00 horas** en la **Sala Pilates del Polideportivo Infanta Cristina de Torreveja** (Avda. Monge y Bielsa, s/n. Torreveja).



¿Estás interesada en realizar pilates durante tu embarazo?

•La actividad de pilates es impartida por matronas del departamento de salud de Torreveja en **8 sesiones**, con diferentes materiales (colchoneta, pelota, pelota pequeña, bandas elásticas,..)Si estas interesada, envíanos un correo electrónico a la dirección:

pilatesembarazo@torreveja-salud.com, incluyendo los siguientes datos:

- Nombre y apellidos.
- Teléfono.
- Email.
- Centro de Salud al que perteneces.
- SIP y DNI.
- Fecha de la última menstruación.
- Semanas de gestación
- Enfermedades u observaciones en el embarazo

Una vez recibida esta información nos pondremos en contacto contigo.

C/Tónico Sansano Mora, 14
03293 Elche, Alicante
96 667 98 00

www.paritoriosonline.com



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL I SALUT PÚBLICA



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del **Vinalopó**