

## Clases de preparación física al parto

La Clínica Fisioterapia Alcobendas presenta la **Unidad de la Mujer y Suelo Pélvico**, dirigida a mujeres de todas las edades, y en especial a embarazadas que quieran disfrutar de un entrenamiento acorde a las necesidades de esta etapa.

Las clases, en grupos reducidos, están orientadas a trabajar específicamente la musculatura necesaria para facilitar el bienestar durante el embarazo, parto y recuperación posterior. Además, practicarás ejercicios de respiración y relajación que te darán confianza y tranquilidad para este momento especial.



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



C/ Constitución, 115 bajo 1 - 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 para Embarazadas

## Unidad de la Mujer y Suelo Pélvico



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y

Especialidades

Tlf. **916.238.440**.

## ¿Estás embarazada?

*¿Quieres prepararte físicamente para el parto?*

*¿Te duele la espalda?*

*¿Quieres realizar una clase que te conecte con este momento y con tu bebé?*

Una preparación física adecuada durante el embarazo previene y ayuda a reducir las molestias relacionadas con él. 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 y de cara al parto.

El hecho de estar embarazada no debe limitar nuestras actividades de la vida diaria. Con la ayuda de una Fisioterapeuta especializada y profesora de Pilates, te proporcionamos la mejor forma de hacerlo.

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



### Clases grupales:

## **PILATES PARA EMBARAZADAS**

Máximo 6 personas por grupo, 2 días a la semana.

Consulta nuestros horarios

Además nuestra especialista en Obstetricia, te facilita la posibilidad de mejorar tu preparación, a través de:

**MASAJE GESTACIONAL**  
(Actividad individual en consulta)

---

**¡¡¡INFÓRMATE!!!**  
**91.623.84.40**

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

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