

El programa Mamiatles **no té limitació horària** i dóna accés al **CEM l'Espanya Industrial i al CEM la Bordeta** i les seves activitats generals, incloses les específiques per a embaràs i postpart. També permet fer ús lliure de les instal·lacions (sala de fitness i piscina de persones abonades). **Aquesta quota es podrà gaudir durant l'embaràs i allargar fins que el nadó compleixi els 10 mesos (inclòs).**

Durant el programa Mamiatles, es podrà tramitar la **baixa voluntària** en qualsevol moment, sempre que se sol·liciti abans del dia 20 del mes anterior al de la baixa. En cas que es consumeixi el màxim temps possible en aquesta quota (10è mes del nadó) sense fer cap sol·licitud a recepció de baixa definitiva o de canvi a una quota reduïda, **es tramitarà automàticament el canvi a quota premium un cop finalitzat el dret a la quota Mamiatles.**

Idealment, abans d'iniciar l'assistència a les sessions, serà necessari omplir i entregar un **qüestionari de salut previ** (embaràs o postpart). El de postpart és especialment necessari tant per les adaptacions necessàries als exercicis com per poder programar el canvi de quota abans esmentat.

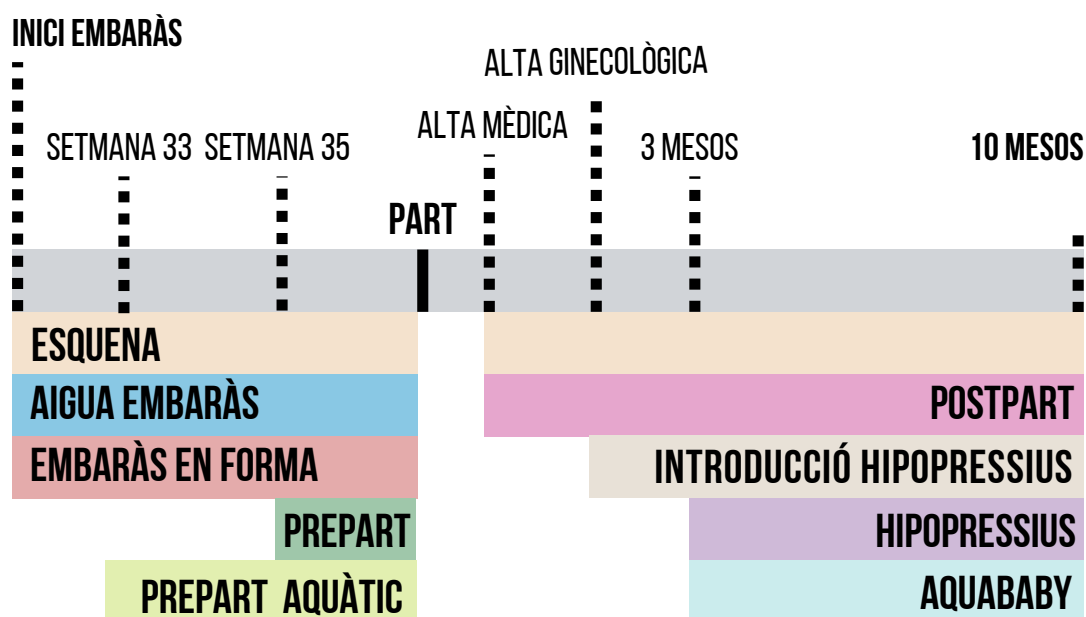
S'aconsella una **valoració inicial** (especialment en la fase de postpart) amb la fisioterapeuta especialista, tot i que no és obligatori. Actualment, tenim una col·laboració molt estreta amb Reactiva Sants.

Pel que fa a les **activitats**:

- Cal baixar l'APP i fer la reserva d'aquella activitat a la qual es vulgui assistir.
- Per assistir a les sessions d'aquababy cal que el nadó hagi complert els 3 mesos.
- Les sessions de prepart es recomanen a partir de la setmana 35 de gestació, tot i que és possible venir abans.
- Les sessions d'esquena s'adaptaran per poder ser útils tant a embarassades com a dones en fase de postpart (poden ser-hi els nadons).
- Permanentment a les recepcions dels centres esportius hi haurà un full de suggeriments per tot allò que necessiteu traslladar-nos.

Podeu dirigir qualsevol consulta a la següent adreça:
mamiatles@atlesesports.cat

1. PROGRAMA D'ACTIVITATS I CRONOGRAMA



2. ON SOM?

- CEM L'ESPANYA INDUSTRIAL:
Parc de l'Espanya Industrial. C. Muntadas, s/n
08014 Barcelona.
- CEM LA BORDETA:
C. de la Noguera Pallaresa, 34-42
08014 Barcelona

3. CAL RESERVAR PLAÇA PER LES CLASSES?

Sí, via l'aplicació de mòbil Atles Esports.



ANDROID



APPLE

4. QUAN ACABA MAMIATLES?

El programa està pensat fins als 10 primers mesos de postpart.

5. QUAN PUC TORNAR DESPRÉS DEL PART?

A partir de quan tu et sentis que ho necessites, tant pot ser al tercer dia després del part o més tard si no hi ha cap contraindicació mèdica.

6. QUAN PUC COMENÇAR AQUABABY? I QUÈ CAL PORTAR?

Es pot començar a partir dels 3 mesos d'edat de l'infant, i caldrà portar: banyador per l'infant, tovallola, casquet de bany tant per l'adult com per l'infant, i tot el necessari per al vestidor.

7. PUC VENIR AMB EL NADÓ? I AMB COTXET?

Es pot venir a gairebé totes les classes amb el nadó i el cotxet, ja que estan pensades per poder-se realitzar durant el postpart, menys a la rutina fitness que es realitzarà a la sala de fitness o a les activitats dirigides d'ús lliure per a totes les persones abonades d'Atles Esports.

8. ÉS POSSIBLE REGALAR MAMIATLES?

Sí, a les recepcions dels centres esportius podràs recollir una capsa regal per regalar el programa Mamiatles a qui tu vulguis.

9. AVANTATGES MAMIATLES: (NO MATRÍCULA, DESCOMPTES, SORTEJOS, ACCÉS PARELLA....)

- Podràs accedir a tallers i xerrades sobre criança i lactància gratuïtament o a un preu més econòmic.
- Descomptes exclusius a botigues i serveis del barri.
- La teva parella podrà accedir gratuïtament a les instal·lacions esportives un dia del cap de setmana.
- Sortejos a les xarxes socials.
- No pagaràs matrícula a la inscripció del Poliesportiu.
- Amb la mateixa quota pots accedir a totes les activitats dirigides dels dos centres esportius (CEMEI i CEMB).
- Accés lliure a la piscina de cursets del CEM Espanya Industrial els caps de setmana.