



MAMI ATLES



FINS AL 21 DE JUNY DEL 2026



MÉS INFORMACIÓ



WWW.ATLESPORTS.CAT/MAMIATLES



@MAMIATLES



mamiatles@secretariat.cat

SI VOLS FER UNA CLASSE DE PROVA, ESCRIU-NOS A L'E-MAIL!

Per a qui?

Embarassades o en els 10 mesos posteriors al part

Programa

30 activitats fixes setmanals entre els dos centres esportius

Inscripcions

Al CEM l'Espanya Industrial

Import

Quota de 77,42 €/mes
Quota Monomarental: 64,15 €/mes

✦ EMBARÀS EN FORMA

Sessions en sec destinades a mantenir la condició física general i el to muscular de tot el cos. A més, treballarem una bona higiene postural que ens ajudarà molt a reduir els problemes derivats dels canvis durant l'embaràs.

✦ AIGUAEMBARÀS

Sessions en el medi aquàtic destinades a mantenir la condició física general i el to muscular de tot el cos, a la vegada que incidirem en les capacitats respiratòries, l'afavoriment de la circulació i la relaxació. L'única contraindicació és haver perdut el tap mocós.

✦ PREPART I PREPART AQUÀTIC

Sessions especialment indicades a partir de la setmana 35 de gestació. Es treballarà especialment la mobilitat pèlvica i la capacitat respiratòria. A més, es donaran pautes sobre exercicis de sòl pèlvic i consells per al puerperi (quarentena).

✦ ESQUENA

Activitat amb nadó (opcional) i per a embarassades. Aquestes sessions estan destinades a prevenir/millorar les molèsties derivades dels canvis posturals i dels nous hàbits (porteig, lactància, etc).

✦ POSTPART

Activitat amb nadó (opcional) i a partir de l'alta mèdica. Especialment indicada per assistir-hi durant la quarentena. Ajudarem a entendre i a valorar en quin punt es troben la diàstasi abdominal, el sòl pèlvic i la faixa abdominal, i treballarem per ajudar a recuperar la funcionalitat de totes elles.

✦ INTRODUCCIÓ ALS HIPOPRESSIUS I HIPOPRESSIUS

Activitat amb nadó (opcional). Sessions per preparar el cos a poder dur a terme una sessió d'hipopressius de forma segura. Exercicis posturals hipopressius encaminats a augmentar el to de la faixa abdominal i la recuperació postpart, així com la prevenció d'hèrnies, la descongestió pelviana, la millora del drenatge vascular i la rectificació postural. Serà necessari tenir l'autorització del ginecòleg/a i/o fisioterapeuta per poder-hi assistir.

✦ TRONC

Sessions en què, des d'una perspectiva més lúdica, tonificarem el sòl pelvià i la faixa abdominal i reeducarem la postura d'una manera completa. Poden assistir-hi tant dones embarassades com dones en postpart, que poden venir amb el nadó.

✦ AQUABABY

Sessions de familiarització i d'estimulació precoç del nadó a l'aigua. Per assistir-hi, cal que el nadó hagi complert els tres mesos.



Amb la teva quota, tindràs accés lliure als dos centres esportius i a un programa específic de 30 activitats setmanals a més a més de les activitats dirigides programades, i entrada lliure familiar els caps de setmana i festius.



ACTIVITATS MAMIALES

Dilluns	Dimar ts	Dimecres	Dijous	Divendres
11 h EMBARÀS EN FORMA 45' parc/S2	10.15 h INTRO HIPO. 45' sala 3	10.15 h HIPOPRESSIUS 45' sala 3	10.15 h EMBARÀS FORMA 45' sala 2	10.15 h EMBARÀS EN FORMA 45' sala 2
12 h POSTPART 60' sala 2	11.15 h ESQUENA 45' sala 3	11 h ESQUENA 45' pista/S3	11 h TRONC 45' pista/S3	11 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina
13.15 h ESQUENA 45' sala 2	12.15 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina	12.15 h AQUABABY 30' piscina auxiliar	12.15 h HIPOPRESSIUS 45' sala 3	12 h POSTPART 60' sala 2
14.15 h PREPART AQ. 45' p. cursets	13 h AQUABABY 30' piscina aux.	13.15 h EMBARÀS FORMA 45' sala 2	14.30 h PREPART AQ. 45' piscina cursets	14.15 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina
15.30 h CONSULTES (demaneu cita)	16 h AQUABABY 30' piscina cursets	16 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina cursets	15.30 h CONSULTES (demaneu cita)	15.15 h INTRO HIPO. 45' sala 1
16 h AQUABABY 30' piscina cursets	16.30 h CONSULTES (demaneu cita)		16 h AQUABABY 30' piscina cursets	16 h PREPART 45' sala 1
	17.15 h HIPOPRESSIUS 45' sala 2		16.30 h CONSULTES (demaneu cita)	18.45 h AIGUAEMBARÀS 45' p. cursets
	18.30 h EMBARÀS FORMA 45' cos i ment		17.15 h EMBARÀS EN FORMA 45' sala 2	

