



# AULAS DE PRÉ E PÓS-PARTO

**Porque nos preocupamos consigo,**  
disponibilizamos um serviço de exercício e nutrição no Pré e Pós-Parto que permite às grávidas e recém-mamãs se prepararem para o parto e recuperarem a forma após a gravidez.

 Praça Ginásio Clube Português, nº 1 1250-111 Lisboa

  [ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/ginasioclubeportugues) @ [exercicioesaude@gcp.pt](mailto:exercicioesaude@gcp.pt)

 T: (+351) 213 841 580 • F: (+351) 213 841 589



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**

**[www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)**

## A QUEM SE DESTINA?

- Mulheres grávidas após as 12 semanas de gestação até ao final da gravidez ou se a mulher já tiver uma prática contínua de exercício físico poderá iniciar de imediato;
- Mulheres que tiveram o bebé há 6 semanas após parto normal ou 8 semanas após cesariana.

## OBJECTIVOS

- Preparar a grávida para o parto;
- Minimizar problemas posturais da gravidez;
- Melhorar a capacidade funcional;
- Permitir à grávida uma prática de exercício segura e eficaz durante a gravidez;
- Perder o peso ganho durante a gravidez e permitir a recuperação do parto.

## BENEFÍCIOS



... Trabalho multidisciplinar com o seu médico e com a nossa fisiologista do exercício;  
... Promoção do trabalho em grupo;  
... Aulas sempre com prescrições de exercício adequadas e motivantes.

## COMO ESTÁ ESTRUTURADO?



## SERVIÇOS

- Avaliação Física, Funcional e Nutricional
- Avaliação da Diástase Abdominal
- Treino Personalizado
- Aulas de Grupo
- Contacto online com a nossa Professora para esclarecimento de dúvidas.
- Newsletter