



PRÉ-PARTO 2^a e 4^a 09h15/10h00

PÓS-PARTO 2^a e 4^a 10h30/11h30

GINÁSIO 71 - Professora Alexandra Silva

**PARA UMA GRAVIDEZ MAIS SAUDÁVEL E SEGURA
E PARA UMA RECUPERAÇÃO MAIS ADEQUADA**



Aulas
PRÉ E PÓS-PARTO
EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE E APÓS A GRAVIDEZ

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
T: (+351) 213 841 580 · F: (+351) 213 841 589
EXERCICIOESAUDE@GCP.PT ✉ GINASIOCLUBEPORTUGUES  

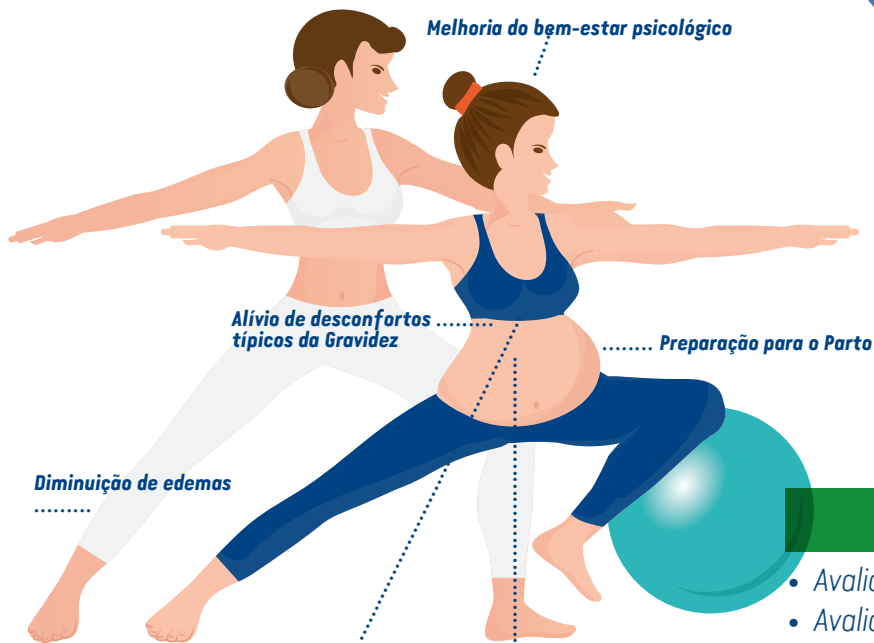
A QUEM SE DESTINA?

- 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



Prevenção do ganho de um peso excessivo, do surgimento de diabetes gestacional e de hipertensão gestacional

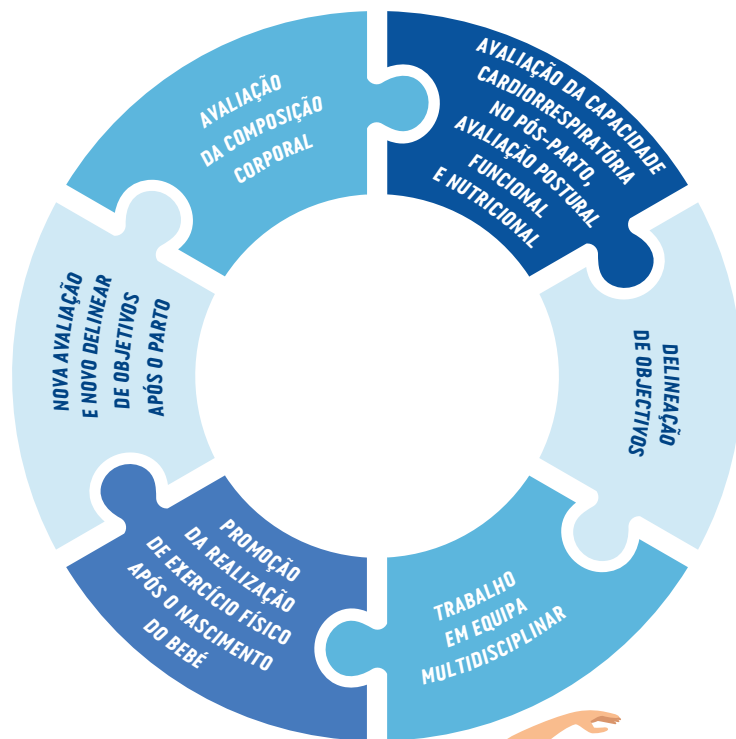
Reforço dos músculos do soalho pélvico evitando consequências negativas para a vida da mulher

... 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