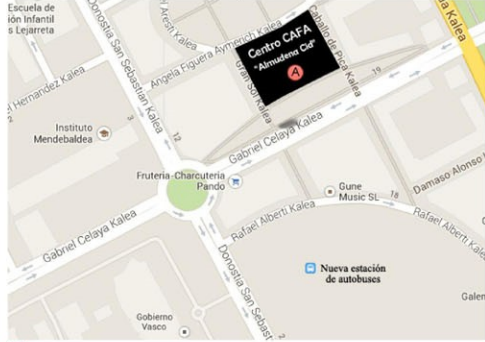


## ¿Dónde se realiza?

- 1 Sesiones en sala: Centro de Actividad Física Adaptada (CAFA), "Almudena Cid". C/ Gabriel Celaya, nº15. Vitoria-Gasteiz.



- 1 Sesiones en piscina

## Inscripciones:

Se formalizarán vía online a través del formulario de inscripción de la página web: [www.zuzenak.com](http://www.zuzenak.com) (Pestaña:clubdeportivo)

Se mantendrá una entrevista grupal que se citará vía email.



## Más información

E-Mail: [afaezuzenak@gmail.com](mailto:afaezuzenak@gmail.com)

## Tipos de trabajos que se realizan

- 1 Aquagym
- 1 Ejercicio aeróbico
- 1 Tonificación
- 1 Gimnasia postural
- 1 Relajación



## Fecha y precio:

- 1 La actividad es mensual.
- 1 Tres sesiones semanales de una hora de duración, en sala, y de 45 minutos en piscina.
- 1 Precio mensual: 30€.

	Mañanas	Lunes	Miércoles	Viernes
Grupo 1	Sala 8:30-9:30h	Sala 8:30-9:30h	Sala 8:45-9:30h	
Grupo 2	Sala 9:30-10:30h	Sala 9:30-10:30h	Piscina 9:30-10:15h	
Grupo 3	Sala 10:30-11:30h	Sala 10:30-11:30h	Piscina 10:15-11:00h	
Grupo 4	Sala 11:30-12:30h	Sala 11:30-12:30h	Piscina 11:00-11:45h	
Grupo 5	Sala 12:30-13:30h	Sala 12:30-13:30h	Piscina 11:45-12:30h	
Tardes	Lunes	Miércoles	Viernes	
Grupo 6	Piscina 16:00-16:45h	Sala 17:00-18:00h	Sala 17:00-18:00h	
Grupo 7	Piscina 16:45-17:30h	Sala 18:00-19:00h	Sala 18:00-19:00h	

\*La actividad puede realizarse a partir de la semana 14 de gestación.



# ACTIVIDAD FÍSICA PARA EMBARAZADAS



Mejora la **condición cardiovascular** y muscular

**Prepara** al cuerpo para un **mejor parto**

Favorece la corrección postural

Acorta el tiempo de **recuperación postparto**

Evita el aumento excesivo de peso

Aumenta el **bienestar psicológico**

Protege frente a la diabetes gestacional

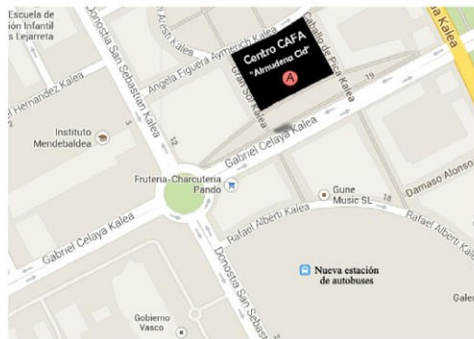
Mejora la tensión arterial



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala

## Non jarduten da?

- 📍 Gelako saioak: Almudena Cid Jarduera Fisiko Egokituko Zentroa (JFEZ), Gabriel Celaya kalean 15 baxu. Vitoria-Gasteiz.



- 📍 Igerilekuko saioak: Abetxukoko Polikiroldegia Ibaiondo kalea, 3F, 01013 Vitoria-Gasteiz

## Izena emateko

Online egingo dira [www.zuzenak.com](http://www.zuzenak.com) web-orriko izen-emate formularioaren bitartez (erlaitza:kirol kluba)

Talde elkarrizketa bat egingo da, hitzordua posta elektronikoki bitartez emanda.



## Informazio gehiagorako

Maila: [afaezuzenak@gmail.com](mailto:afaezuzenak@gmail.com)

## Zertan datza ekintza

- 📍 Aquagym
- 📍 Jarduera Aerobikoa
- 📍 Tonifikazioa
- 📍 Gimnasia posturala
- 📍 Erlaxazioa



## Datak eta prezioak

- 📍 Ekintza hilabetekoa izango da.
- 📍 Astean hiru saio, gelan ordubetekoa eta igerilekuan 45 minututakoa.
- 📍 Hilabetekoa: 32€.

Goizez	Astelehena	Asteazkena	Ostirala
1. Taldea,	Gela 8:30-9:30 tartean	Gela 8:30-9:30 tartean	Igerilekua 8:45-9:30 tartean
2. Taldea,	Gela 9:30-10:30 tartean	Gela 9:30-10:30 tartean	Igerilekua 9:30-10:15 tartean
3. Taldea,	Gela 10:30-11:30 tartean	Gela 10:30-11:30 tartean	Igerilekua 10:15-11:00 tartean
4. Taldea,	Gela 11:30-12:30 tartean	Gela 11:30-12:30 tartean	Igerilekua 11:00-11:45 tartean
5. Taldea,	Gela 12:30-13:30 tartean	Gela 12:30-13:30 tartean	Igerilekua 11:45-12:30 tartean
Arratsaldez	Astelehena	Asteazkena	Ostirala
6. Taldea,	Igerilekua 16:00-16:45 tartean	Gela 17:00-18:00 tartean	Gela 17:00-18:00 tartean
7. Taldea,	Igerilekua 16:45-17:30 tartean	Gela 18:00-19:00 tartean	Gela 18:00-19:00 tartean

\*Ekintza haundunaldiaren 14. astetik aurrera jorra daiteke



# HAURDUNENTZAKO JARDUERA FISIKOA



**Gaitasun kardiobaikular** eta gihar hobekuntza  
Gorputza **erditze hobeko baterako prestatzea**

Gorputzaren jarrera hobetzea

**Erditu ondorengo osaketa** areagotzea

Gehiegizko pisuaren areagotzea ekiditea

**Ongizate psikologikoa** handitzea

Haurdunaldi diabetearerikiko babestea

Tentsio arterialaren hobekuntza



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala