



ACTIVIDAD FÍSICA PARA EMBARAZADAS

zu
ze
nak

VITORIA
GASTEIZ
green capital



HAURDUNENTZAKO JARDUERA FISIKOA

VITORIA
GASTEIZ
green capital

zu
ze
nak

Gaitasun kardiobaskular eta gihar hobekuntza
Gorputza **erditze hobeago baterako prestatzea**
Gorputzaren jarrera hobetzea
Erditu ondorengo osaketa oreagotzea
Gehiegizko pisuaren areagotzea ekiditea
Ongizate psikologikoa handitzea
Haurdunaldi diabetearekiko babestea
Tentsio arterialaren hobekuntza

Zertan dantza ekingtza

- _Aguagym
- _Jarduera aerobikoa
- _Tonifikazioa
- _Gimnasia posturala
- _Erlaxazioa

Datak eta prezioak

- _Ekintza hilabetekoa izango da.
- _Astean hiru saio, gelan ordubeteko
- eta igerilekuan 45 minututokoa.
- _Hilabetekoa: 38€.



zu
ze
nak

GOIZEZ

	ASTELEHENA	ASTEAZKENA	OSTIRALA
1 taldea	gela 8:30_9:30	gela 8:30_9:30	igerilekua 8:45-9:30
2 taldea	gela 9:30_10:30	gela 9:30_10:30	igerilekua 9:30-10:15
3 taldea	gela 10:30_11:30	gela 10:30_11:30	igerilekua 10:15-11:00
4 taldea	gela 11:30_12:30	gela 11:30_12:30	igerilekua 11:00-11:45
5 taldea	gela 12:30_13:30	gela 12:30_13:30	igerilekua 11:45_12:30
6 taldea	igerilekua 16:00_16:45	gela 17:00_18:00	gela 17:00_18:00
7 taldea	igerilekua 16:45_17:30	gela 18:00_19:00	gela 18:00_19:00

ARRATSALDEZ

NON JARTUTEN DA?

Gelako saioak
Almudena Cid Jarduera Fisiko Zentroa_JFEZ
Gabriel Celaya, 15 baxua_01010_Vitoria-Gasteiz

Igerilekuko saioak
Abetxuko Kiroldedia
Ibaiondo 3F_01013_Vitoria-Gasteiz

IZENA EMATEKO

ONLINE egingo dira www.zuzenak.com web-orriko
izen-emate formularioaren bitartez.

INSCRIPCIONES

Sesiones de sala
Centro de Actividad Física Adaptada (CAFA) Almudena Cid
Gabriel Celaya, 15 bajo_01010_Vitoria-Gasteiz
Sesiones de piscina
Polideportivo de Abetxuko
Ibaiondo 3F_01013_Vitoria-Gasteiz
Se formalizará vía online a través del formulario de
inscripción de la página www.zuzenak.com.

¿DÓNDE SE REALIZA?

TARDES

1 grupo	2 grupo	3 grupo	4 grupo	5 grupo	6 grupo	7 grupo
sala 8:30_9:30	sala 9:30_10:30	sala 10:30_11:30	sala 11:30_12:30	sala 12:30_13:30	piscina 16:00_16:45	piscina 16:45_17:30
MIÉRCOLES					sala 17:00_18:00	sala 18:00_19:00
piscina 8:45_9:30	piscina 9:30_10:15	piscina 10:15_11:00	piscina 11:00_11:45	piscina 11:45_12:30		

MAÑANAS



zu
ze
nak

- _La actividad es mensual.
- _Tres sesiones semanales de una hora de duración, en sala, y 45 minutos en piscina.
- _Precio mensual: 38€

Fechas y precio

- _Aguagym
- _Ejercicio aeróbico
- _Tonificación
- _Gimnasia postural
- _Relajación

Tipos de actividades que se realizan

Mejora la condición cardiovascular y muscular
Preparara al cuerpo para un mejor parto
Favorece la corrección postural
Acorta el tiempo de recuperación postparto
Aumenta el bienestar psicológico
Protege frente a la diabetes gestacional
Mejora la tensión arterial