

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MUJERES EMBARAZADAS

- La actividad no podrá comenzarse antes de la semana 14 de gestación y durará hasta el final del embarazo.
- Apúntate cuánto antes y a todas las opciones de horarios que tengas, para tener más posibilidades de que te adjudiquemos una plaza.
- La adjudicación de las plazas que queden libres se harán en orden de inscripción, al margen de la semana de gestación. Tendrán prioridad las mujeres con 33% de discapacidad o más, y las mujeres con embarazo múltiple.
- Ten en cuenta que hay lista de espera en todos los grupos, y que tu entrada a la actividad podrá demorarse varios meses o incluso finalmente no ser posible.
- La actividad de piscina se realiza en el Polideportivo de Abetxuko. A las mujeres que no sean socias del Servicio Municipal de Deportes, se les tramitará un pase para poder realizar la actividad.
- La actividad consta de 3 sesiones semanales. Dos de ellas en las instalaciones de Zuzenak durante 1 hora, y una sesión en la piscina de Abetxuko durante 45 minutos.
- La puntualidad será imprescindible, así como un 75% de asistencia para poder renovar la plaza el mes siguiente.
- La cuota mensual es de 38€ y se abonará siempre completa.
- La inscripción únicamente se podrá realizar desde la web www.zuzenak.com
- Toda la comunicación se hará por medio del email afae@zuzenak.com

MAÑANAS

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
grupo 1	sala 8:30_9:30	sala 8:30_9:30	piscina 8:45_9:30
grupo 2	sala 9:30_10:30	sala 9:30_10:30	piscina 9:30_10:15
grupo 3	sala 10:30_11:30	sala 10:30_11:30	piscina 10:15_11:00
grupo 4	sala 11:30_12:30	sala 11:30_12:30	piscina 11:00_11:45
grupo 5	sala 12:30_13:30	sala 12:30_13:30	piscina 11:45_12:30

TARDES

grupo 6	piscina 16:00_16:45	sala 17:00_18:00	sala 17:00_18:00
grupo 7	piscina 16:45_17:30	sala 18:00_19:00	sala 18:00_19:00

