

PILATES PER EMBARASSADES

El pilates és segur i eficaç per fer exercici durant l'embaràs.

Afavoreix la circulació i contribueix a evitar la retenció de líquids.

Millorarà la teva postura i tonificarà les abdominals i els músculs del sòl pèlvic.

La relaxació i els efectes tranquil·litzants beneficiaran el desenvolupament i la salut del teu nadó.



**Dimarts
i dijous**

**De 10.30
a 11.30 h**

**Pavelló
Municipal**

Sessions d'una hora de pilates amb exercicis específics per a embarassades.

Informació i inscripcions:
esports@montmelo.cat
93 568 28 07


**PAVELLÓ
MONTMELÓ**


**AJUNTAMENT DE
MONTMELÓ**

 **Diputació
Barcelona**

 **Generalitat
de Catalunya**

www.montmelo.cat