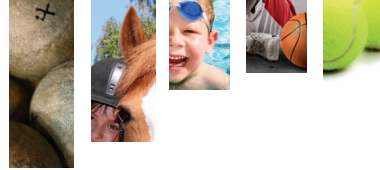


CUIDADO DE LA SALUD



Charla/Taller sobre EJERCICIO FÍSICO Y EMBARAZO

Ser madre implica un nuevo estado físico y mental y el ejercicio físico es una herramienta ideal para adaptarse a esa nueva situación.

Está demostrado que el ejercicio físico (andar, nadar, gimnasia, pilates...) es beneficioso para la mujer embarazada y para su bebé; pero hay algunos aspectos que pueden generar dudas como ¿durante cuánto tiempo, cuántas veces por semana, a qué intensidad es aconsejable realizar los ejercicios?... ¿qué ejercicios son los más aconsejables según el trimestre de embarazo?... ¿hasta qué semana puedo hacer ejercicio físico?...

Los objetivos que pretendemos conseguir con esta charla/taller son:

- Conocer los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo.
- Tomar conciencia y entender los cambios físicos que se producen en el cuerpo de la mujer durante el embarazo.
- Aprender ejercicios que eviten o disminuyan los dolores de espalda como ciáticas y las molestias del suelo pélvico.
- Aprender ejercicios que ayuden en el momento del parto.

Más información e inscripciones: Dirección General del Deporte y del IRJ.

Cuota de inscripción: Gratuita (aunque es necesario realizar inscripción previa).

Plazas convocadas: 30 plazas.

Fechas de la charla/taller: El día 16 de mayo, de 10.30 h. a 13.00 h.

Sede de la charla/taller: C.T.D. Adarraga.
Camino de Las Norias s/n. 26009 Logroño.

Requisitos de acceso:

Esta charla está destinada exclusivamente a mujeres embarazadas (recomendable vestir ropa y calzado deportivo).

Observaciones:

La realización de esta charla/taller está condicionada a que se alcance una inscripción mínima de 10 personas.

| MAYO | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Inscripción:

PULSA EN EL GLOBO

Recuerda que para que la inscripción sea definitiva deberá entregarse o remitirse el justificante del abono de la cuota.

