



# MAMIESPAI

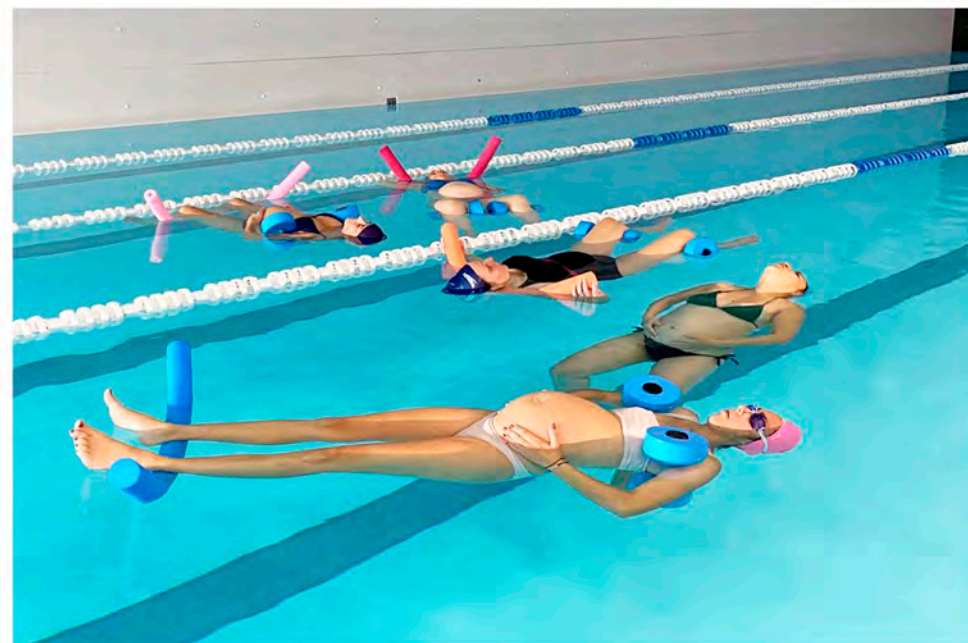
Consulta les nostres activitats a  
**espaiwellness.com**

i descarrega't la nostra APP:



Passeig Conca Besòs, 12  
08403 Granollers  
Tel: 93 861 87 04

Horari: dl-dv: 6h a 23h. Ds-dg i festius: 8h a 21:30h.



## MAMIESPAI

Aquamamis són les classes de preparació per a la maternitat, a dins l'aigua, on es treballa tota la musculatura del cos sense impacte.

Una classe que et permetrà continuar fent activitat física, ara que vius un moment tan especial, i arribaràs al final de l'embaràs en un estat físic òptim.

Aquest tipus d'activitat aporta importants beneficis tant per la mare com per l'infant.



## BENEFICIS DE MAMIESPAI

- ✓ Reforç de la musculatura de cara al part
- ✓ Reduir l'impacte de les articulacions
- ✓ Alleugament del pes
- ✓ Millora de la circulació sanguínia
- ✓ Enfortiment muscular
- ✓ Control de l'augment de pes
- ✓ Reducció de l'estrès

### PREU MAMIESPAI

#### SOCIS

<b>1 SESSIÓ</b>	14,90€
<b>3 SESSIONS</b>	41,90€
<b>4 SESSIONS</b>	55,30€
<b>5 SESSIONS</b>	69,15€

Per a més informació truqueu al 938 618 704.

Per a més informació podeu enviar un correu a:  
Núria Marín: [n.marin@espaiwellness.com](mailto:n.marin@espaiwellness.com)