



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.



HORARIS

Dilluns i dimecres a les 11h

Dimarts i dijous a les 16:15h

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

1 SESSIÓ	14,90€
3 SESSIONS	41,50€
4 SESSIONS	55,30€
5 SESSIONS	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