

## ¿ POR QUÉ ES BUENO ?

En el **embarazo**, el cuerpo de la mujer sufre muchos cambios, por lo que la actividad física es fundamental y muy beneficiosa, ya que:

- Se evita el sobrepeso al quemar calorías.
- Hacer deporte ayuda a tolerar el embarazo.
- Sirve de preparación para el momento del parto.
- Ayuda a una buena y pronta recuperación después del alumbramiento.

**MARTES y JUEVES de 19'45 a 20'30 h**

2 DIAS A LA SEMANA / 45'

**PRECIO / MES**

29 € Locales

30 € No Locales

# CURSO DE EMBARAZADAS EN EL AGUA

*Temporada 2017 / 2018*



**Atarfe Ciudad Deportiva S.A**

Excmo. Ayuntamiento de Atarfe

[www.acidesa.es](http://www.acidesa.es)



# ¿ POR QUÉ ES BUENO ?

En el **embarazo**, el cuerpo de la mujer sufre muchos cambios, por lo que la actividad física es fundamental y muy beneficiosa, ya que:

- Se evita el sobrepeso al quemar calorías.
- Hacer deporte ayuda a tolerar el embarazo.
- Sirve de preparación para el momento del parto.
- Ayuda a una buena y pronta recuperación después del alumbramiento.

**MARTES y JUEVES de 19'45 a 20'30 h**

2 DIAS A LA SEMANA / 45'

**PRECIO / MES**

29 € Locales

30 € No Locales

# CURSO DE EMBARAZADAS EN EL AGUA

*Temporada 2017 / 2018*



**Atarfe Ciudad Deportiva S.A**

Excmo. Ayuntamiento de Atarfe

[www.acidesa.es](http://www.acidesa.es)

