

# BENEFICIOS

Los beneficios más conocidos de la natación en el embarazo son:

- Relaja las zonas del cuerpo sobrecargadas por el peso de la gestación.
- Mejora el sistema cardiovascular.
- Controla el peso.
- Tonifica los músculos ejercitados.
- Mejora la flexibilidad del cuerpo y su resistencia, fortaleciendo los ligamentos y articulaciones.
- Disminuye el estrés y la tensión nerviosa.
- Aumenta la resistencia pulmonar.
- Favorece dormir mejor.

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

**2 DIAS A LA SEMANA / 45'**

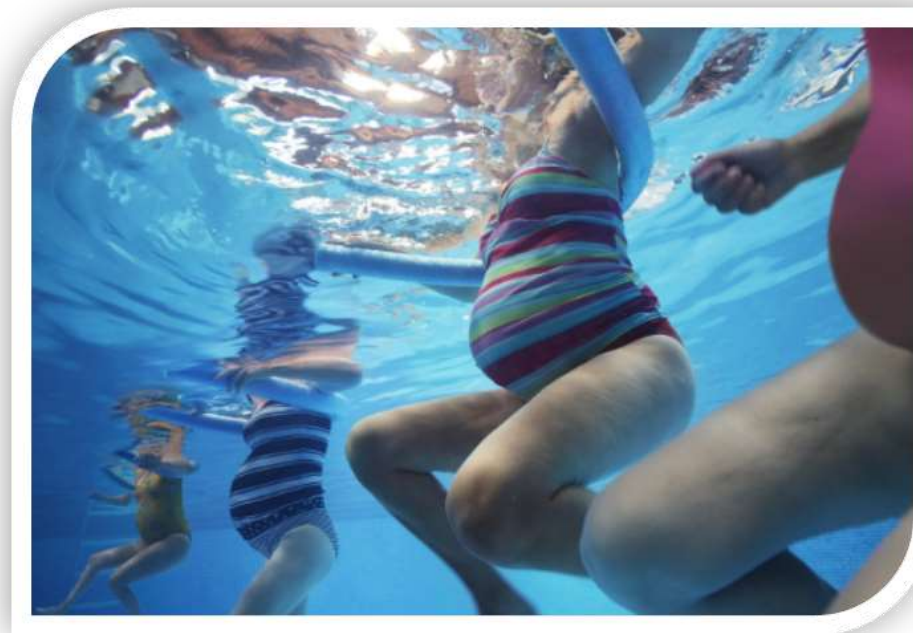
**PRECIO/MES**

➤ **29 € Locales**

➤ **30 € No Locales**

# CURSO DE EMBARAZADAS EN EL AGUA

*Temporada 2019 / 2020*



**Atarfe Ciudad Deportiva S.A**

Excmo. Ayuntamiento de Atarfe

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



# BENEFICIOS

Los beneficios más conocidos de la natación en el embarazo son:

- Relaja las zonas del cuerpo sobrecargadas por el peso de la gestación.
- Mejora el sistema cardiovascular.
- Controla el peso.
- Tonifica los músculos ejercitados.
- Mejora la flexibilidad del cuerpo y su resistencia, fortaleciendo los ligamentos y articulaciones.
- Disminuye el estrés y la tensión nerviosa.
- Aumenta la resistencia pulmonar.
- Favorece dormir mejor.

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

**2 DIAS A LA SEMANA / 45'**

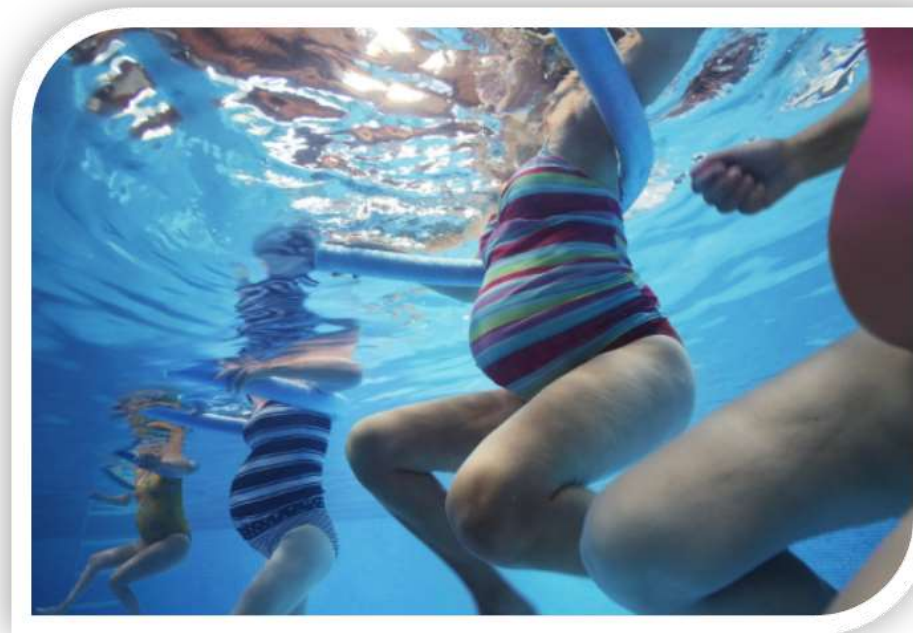
**PRECIO/MES**

➤ **29 € Locales**

➤ **30 € No Locales**

# CURSO DE EMBARAZADAS EN EL AGUA

*Temporada 2019 / 2020*



**Atarfe Ciudad Deportiva S.A**

Excmo. Ayuntamiento de Atarfe

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

