

MAMI ATLES

CUIDAR-TE DURANT L'EMBARÀS I TENIR UNA BONA RECUPERACIÓ POSTPART
ÉS MOLT IMPORTANT. T'ACOMPANYEM I T'ASSESSORAREM.

FINS EL 31 DE DESEMBRE DEL 2026

ACTIVITATS MAMIATLES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10.15 h PREPART 45' C&M	10.15 h TRONC 45' sala 3	10.15 h HIPOPRESSIUS 45' sala 3	10.15 h EMBARÀS FORMA 45' sala 2	10.15 h EMBARÀS EN FORMA 45' sala 2
11.15 h INTRO. HIPO. 45' sala 2	11.15 h ESQUENA 45' sala 3	11.15 h EMB. EN FORMA 45' sala 2	11.15 h ESQUENA 45' pista/S3	11.15 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina
12 h POSTPART 60' sala 2	12.15 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina	12.15 h TRONC 45' sala 3	12 h POSTPART 60' sala 1	12.15 h HIPOPRESSIUS 45' sala 2
13.15 h EMB. EN FORMA 45' S 2	13.15 h AQUABABY 30' piscina aux.	13.15 h AQUABABY 30' piscina	14.30 h PREPART AQ. 45' piscina cursets	13.15 h ESQUENA 45' sala 3
14.15 h PREPART AQ. 45' piscina cursets	16 h AQUABABY 30' piscina cursets	16 h AIGUAEMBARÀS 45' piscina cursets	15.30 h CONSULTES (demanar cita)	14.15 h AIGUAEMBARÀS 30' piscina
15.30 h CONSULTES (demanar cita)	16.30 h CONSULTES (demanar cita)	17.15 h ESQUENA 45' sala 2	16 h AQUABABY 30' piscina cursets	15.15 h PREPART 45' sala 1
16 h AQUABABY 30' piscina cursets	17.15 h INTRO. HIPO. 45' sala 2		16.30 h CONSULTES (demanar cita)	
	18.15 h EMBARÀS FORMA 45' cos i ment		17.15 h EMBARÀS EN FORMA 45' sala 2	

CEM L'ESPANYA INDUSTRIAL

CEM LA BORDETA

