



TALLER DE FITNESS PARA RECUPERACIÓN POSTPARTO

¿Sigues haciendo abdominales tradicionales o "sit ups"?

En el postparto, la falta de información adecuada, puede llevarnos a realizar ejercicios que más que ayudar a recuperar nuestro cuerpo, nos perjudican e impiden alcanzar los objetivos deseados.

Queremos guiarte y enseñarte cuáles son los ejercicios correctos y más efectivos para recuperar tu abdomen y piso pélvico después del embarazo, SIN DAÑARLOS o CAUSAR FUTURAS LESIONES.

COMPONENTES:

- Evaluación abdominal
- Cierre y tratamiento de diástasis abdominal
- Recuperación y activación de piso pélvico
- Trabajo de core abdominal
- Estabilidad lumbopélvica
- Tonificación
- Gimnasia hipopresiva

¿QUIÉNES PUEDEN TOMARLO?

Mujeres que tengan por lo menos 6 semanas postparto cumplidas y sin complicaciones médicas.

HORARIOS Y COSTO:

Sabados 13 y 27 de enero de 10:30 am A 12:30 pm
\$1,100

SEDE:

Mommy Fit sucursal Bugambilias
Callejón del Iris #420-7 Plaza Bugambilias Country,
Col. Bugambilias Country, Zapopan, Jalisco Mx

IMPARTE:

Maria Jose Romero - Licenciada en fisioterapia especialista en piso pélvico y certificación en fitness para embarazo y postparto.

El cupo es limitado
¡TE ESPERAMOS!

Más información:
Cel y whastapp 333 570 1066
www.mommyfit.com.mx
mommyfitmx@gmail.com