



@mommyfitmx



333 570 1066



Callejón del Iris #420-7 Plaza Bugambilias Country, Zapopan, Jal.

[www.mommyfit.com.mx](http://www.mommyfit.com.mx) [mommyfitmx@gmail.com](mailto:mommyfitmx@gmail.com)

### APROVECHA NUESTRA CLASE DE PRUEBA TOTALMENTE GRATIS

**-EL CUPO ES LIMITADO Y DEBES RESERVAR TU LUGAR –**

**Traer ropa cómoda y calcetines**

#### **Elementos que se trabajan y beneficios**

- Ejercicios de tonificación, fortalecimiento muscular y acondicionamiento físico
- Ejercicios para mejorar circulación y evitar hinchazón
- Ejercicios para tonificación y cuidados del piso pélvico: evitan lesiones como desgarros y disfunciones (incontinencia, prolapsos o disfunción sexual)
- Ejercicios para estabilidad abdomino-lumbopélvica: evitan dolores de espalda, ciática y dolores pélvicos, mejoran la postura, mejoran el tono de los músculos del abdomen.
- Ejercicios de respiración: ayudan en el trabajo de parto
- Ejercicios posturales
- Movilidad pélvica: facilita el trabajo de parto, previene dolores durante el embarazo y reduce dolor durante el trabajo de parto.
- Prevención de diástasis abdominal

#### **¿Quiénes pueden asistir?**

Mujeres embarazadas con 12 SDG cumplidas y con autorización médica para realizar ejercicio. Las mujeres que hicieron ejercicio previo al embarazo pueden iniciar antes, con autorización médica.

#### **¿Cuánto dura la clase?**

45 minutos