



Perquè Participar al programa de Post Part?

- Perquè per poder cuidar has de cuidar-te
- Perquè és una etapa meravellosa però complicada i solitària.
- Activa't quan i on necessitis.
- Perquè online no vol dir sola.
- Recupera't físicament.
- Elimina les molèsties d'esquena.
- Reprograma el terra pèlvic.
- No necessites instal·lació, ni desplaçaments i molt poc material

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
CORE I TERRA PÈLVIC	ESTIRAMENTS	AUTOREGAL	CARDIO	HIIT ADAPTAT AL POSTPART
Assessorament 11 a 13h (whatsapp o trucada)			Assessorament 17 a 19h (whatsapp o trucada)	

Les sessions estan grabades perquè puguis fer-les quan el teu bebé descansi o disporis d'ajuda.

La proposta esportiva està pensada perquè t'activis 5 dies a la setmana durant 8 setmanes. Disposaràs de 3 mesos per realitzar tot el programa.

** ASSESSORIA ESPORTIVA: els horaris de color verd son destinats a atendre i resoldre els dubtes que puguis tenir: dificultat d'organització, dubtes sobre com executar un exercici, altres.

*L'exemple és d'una setmana tipus.

Com funciona el programa PostPart?

Cal donar-te d'alta dins la web www.laurabanyoles.com/PostPart

Caldrà entrar usuari i contrasenya

Dins de la teva sessió disporaràs del planning setmanal

Podràs clicar a cada sessió i gaudir dels beneficis de l'actitat física

Recorda que podràs contactar amb mi dins l'horari de color verd.

Compartir emocions, pors i dubtes forma part de la recuperació.



Què inclou la quota

- Accés al programa durant 3 mesos.
- Accés a la zona privada (biblioteca esportiva), perquè puguis realitzar les classes quan i on vulguis
- Missatges de seguiment i motivacionals per ajudar-te a portar les sessions. (M'has d'afegir com a contacte per rebre els missatges de whatsapp).
- Resolució de dubtes i consultes dins els horaris d'assessoria esportiva.
- **Activitats presencials:**
 - Matinal Saludable a Can Macià (Ódena): diumenge 27 de novembre
 - Pujada a Montserrat: diumenge 5 de març
 - Kayak a l'estany de Banyoles: diumenge 2 de juliol (cost extra 10€/pers)
 - Cursa de la Dona de Girona: diumenge 8 d'octubre
 - Maig: 19 al 21 de maig Stage Esportiu a Banyoles (cost a part de la quota)



Sessió de prova

Calendari del programa

El programa té una durada de 8 setmanes i tu pots inscriure't quan vulguis.. És imprescindible disposar de l'alta de la llevadora per poder realitzar el programa i es recomana visitar un centre de fisioteràpia per assegurar que el teu cos està preparat per a la pràctica esportiva.

Recomanacions per a la pràctica esportiva

- **ROBA tècnica:** calçat, mitjons i top adients per a la pràctica esportiva.
- **MATERIAL** per a les sessions: màrfega, gomes curtes i gomes llargues, kettlebell i fitball
- **VISITA PRÈVIAMENT A UN/A FISIOTERAPEUTA** especialitzat amb terra pèlvic.
- **PRÀCTICA:** La regularitat i constància en la pràctica i donar-se un espai per a un/a mateix són molt importants per a l'obtenció de resultats.
- **RECOMENACIONS:** sigues regular amb horari i dies on faràs les sessions. Obliga't a tenir el teu moment. les primeres setmanes potser és complicat però a mesura que avancis serà més senzill.

Subscripció

Cost del programa : 75€ i el pagament es farà via web.