

AQUAMÃE

Um programa que promove saúde e bem-estar, especialmente concebido para grávidas a partir do 2º trimestre e recém-mães.

O Programa Aquamãe visa tornar a gravidez mais saudável, facilitar a recuperação pós-parto e preparar a mãe para melhor suportar o parto e cuidar do seu bebé.

Programa AQUAMÃE FULL 100.00 € / mês

Este programa inclui:

- 1 sessão semanal de Curso Preparação para o Parto
- 1 sessão semanal de Hidroterapia só para Grávidas
- 2 sessões semanais de Hidroterapia em Grupo

Programa AQUAMÃE – Só curso 120.00 € (2 meses)

Direccionado para grávidas que tenham qualquer contra-indicação médica para exercício na água. Inclui:

- 1 sessão semanal de Curso Preparação para o Parto

Programa AQUAMÃE – Só água 60.00 € / mês

Indicado para as grávidas que já foram mães ou que estão a fazer o curso teórico noutro lugar; inclui:

- 1 sessão semanal de Hidroterapia só para Grávidas
- 2 sessões semanais de Hidroterapia em Grupo

Programa AQUAMÃE – Pós-Parto 60.00 € / mês

Este programa inclui:

- 2 sessões semanais de recuperação Pós Parto (Fisioterapia)
- 2 sessões semanais de Hidroterapia em Grupo