

**Programa AQUAMÃE FULL** 100.00 € / mês

Este programa inclui:

- 1 Avaliação com Fisioterapeuta
- 3 aulas / semana (Hidroterapia e/ou Ginástica Pré-Parto)
- Curso de Preparação para o Nascimento (duração 2 meses)

**Curso preparação para o nascimento** 120.00 € (2 meses)

Este programa inclui:

- Avaliação com Fisioterapeuta
- 8 sessões teórico-práticas em grupo durante a gravidez
- 1 sessão de grupo após o parto

**Programa AQUAMÃE** 60.00 € / mês

Este programa inclui:

- Avaliação com Fisioterapeuta
- 3 aulas / semana (Hidroterapia e/ou Ginástica Pré-Parto)
- 1 workshop / mês

**Programa AQUAMÃE – Pós-Parto** 60.00 € / mês

Este programa inclui:

- Avaliação pós-parto com Fisioterapeuta
- 2 aulas de Ginástica pós-parto / semana
- 2 aula de Hidroterapia / semana
- 1 workshop/ mês