

INFORMACIÓN MAMIGIM



Introducción

Actividad dirigida a todas las madres que quieran realizar actividad física con la posibilidad de venir acompañada de su bebé, recuperar el estado de forma después del parto y/o mantenerlo durante la primera etapa de vida de su hijo (hasta los 36 meses). Recomendamos empezar la actividad pasadas las 6 semanas después de un parto vaginal y 8 semanas después de un parto por cesárea.

Espacios

- M y J Sala 1
- V Sala 2

Beneficios del programa

- Ayuda en la prevención de la depresión posparto.
- Corrección de la postura y reducción del dolor de espaldas.
- Mejora de la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- Favorecer la recuperación del suelo pélvico y la faja abdominal.
- Tonificar la musculatura.
- Fortalecer el vínculo con el bebé.

Material necesario

- Calzado y ropa deportiva
- Toalla
- Agua
- Almohadilla propia (opcional)
- Todo el necesario para el bebé.





Normativa general

- Para garantizar buen funcionamiento de los cursillos es necesario llegar puntuales a la sesión.
- No se puede acceder en la sala sin presencia del técnico.
- Los cursillistas harán uso de los vestuarios de abonados
- •Hacer uso de las taquillas del vestuario. La dirección no se hace responsable de los objetos de valor que se puedan perder.
- •No está permitido comer dentro de los vestuarios ni de la sala.
- de valor que es puguin perdre.
- No està permès menjar dins dels vestuaris ni de la sala.

Características de las sesiones

Una sesión semanal de 50 minutos de duración.

El tiempo de cada sesión queda distribuido de la manera siguiente:

- **Activación:** : introducción a los contenidos procedimentales de manera progresiva.
- **Consolidación de los objetivos:** Tiempo dedicado a plantear las actividades relacionadas con los objetivos que se pretenden conseguir.
- **Estabilización:** Parte destinada a hacer un trabajo compensatorio del resto de la sesión, intentando volver a un estado de calma y relajación.
- **Feedback final:** Tiempo para conocer el efecto de la sesión en los alumnos y hacer una valoración general.

Objetivos generales

- Recuperar el tono del suelo pélvico, importando después del nacimiento del bebé.
- Trabajar la zona abdominal.
- Tomar conciencia de la respiración y postura corporal.
- Reducir el exceso de peso y recuperar la forma física.
- Establecer vínculo con el bebé y con el resto de madres en una situación similar.
- Mejorando la autoestima y generar un espacio compartido de cura y escucha.

Aspectos metodológicos

- Los bebés tienen que tener mínimo 6 semanas. Se puede acceder con el cochecito en la clase u otros elementos.
- La asistencia del bebé no es obligatoria.
- La madre podrá atender el bebé siempre que lo considere necesario.

