

A close-up, soft-focus photograph of a pregnant woman lying down. Her hands are gently resting on her bare, rounded belly. She is wearing a light-colored, ribbed top. The overall tone is warm and intimate, with a focus on the physical connection between the mother and her unborn child.

MOM TO BE

BENESSERE IN GRAVIDANZA

**MASSAGGIO DOLCE ATTESA
PILATES PRE E POST GRAVIDANZA
ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA**

MAMA

FEEL YOUR WELLNESS

MASSAGGIO DOLCE ATTESA

Estremamente sollecitato e sottoposto a numerosi cambiamenti, il corpo di una donna in attesa reclama più attenzioni che mai.

Da questa esigenza nasce il massaggio dolce attesa, il massaggio mai standard, che cambia come cambiano le necessità del corpo a seconda del trimestre in cui lo si effettua.

Ideato da Maria Maddaloni, titolare del centro Mama, e frutto della sua esperienza decennale, **è il massaggio vanto del nostro istituto.**

PERCORSO MASSAGGI

1 MASSAGGIO DOLCE ATTESA 70€

5 MASSAGGI DOLCE ATTESA 300€



PROGRAMMA ALIMENTARE

L'alimentazione durante la gravidanza ha un **ruolo fondamentale** sia per la salute della mamma, sia per quella del bambino.

Le tue scelte alimentari, infatti, si riflettono sulla sua **salute**: non dimenticare che il bambino cresce nell'utero proprio grazie ai nutrienti che assumi!

Inoltre, una corretta alimentazione ti consentirà di non aumentare eccessivamente di peso durante la gravidanza e di **ritornare in forma** più velocemente dopo il parto.



FAI PILATES IN GRAVIDANZA PER:

Tonificare i muscoli. Migliora il tono e l'elasticità muscolare, a beneficio della linea fisica e aiutando il momento del parto, quando lo stress dei muscoli è notevole.

Migliorare la postura. Il "pancione" col tempo va ad alterare il baricentro del corpo causando lordosi accentuate e forti dolori alla schiena. Il Pilates rinforza tutti i muscoli lombari e aiuta a ritrovare la postura corretta, prima e dopo il parto.

Migliorare la circolazione. Questo consente di abbassare la pressione, spesso, alta durante la gestazione.

Stabilizzare e allineare il pavimento pelvico. Con il Pilates rafforzi i muscoli pelvici ed è noto come la gravidanza metta a dura prova questa area adibita a sorreggere l'utero.

ZERO CAOS

Accogliamo in sala
da 1 a 6 persone.

PERSONALIZZAZIONE

**Personalizziamo le lezioni
a seconda delle tue esigenze
e dei tuoi desideri.**



PILATES IN GRAVIDANZA

POSTI IN SALA

Small Group  **6 x**

Personal  **1 x**

COME INZIO ?

Contattarci per comunicarci giorno ed orario scelti tra quelli presenti in calendario per conoscere le disponibilità in sala.

Per iniziare acquista la Lezione Start sul nostro sito.

Ti aspettiamo in sala per il tuo primo **allenamento Start!**

INSEGNANTI SPECIALIZZATE

Le nostre insegnanti di Pilates sono formate specificamente per il **pre e post parto**.

Questo significa che ogni futura mamma riceve un allenamento **sicuro, mirato** e accompagnato da tutta la **professionalità** e l'attenzione che merita in questa fase speciale.





CALENDARIO MATWORK

LUNEDI'	8:30	09:30	10:30					19:45
MARTEDI'				14:30		18:00	19:00	
MERCOLEDI'								
GIOVEDI'	8:30	09:30	10:30	14:30	17:30	18:30		19:45
VENERDI'						18:00	19:00	
SABATO			12:00					

● Alle ore 19:45 non disponibile spogliatoio per la doccia

LISTINO MATWORK

MAMA FEEL YOUR WELLNESS

**LEZIONE
START**

TEMPO DI UTILIZZO
1 MESE

10€

8 LEZIONI

6 SETTIMANE

90€

24 LEZIONI

4 MESI

210€

*TEMPO EXTRA INCLUSO!

MOM TO BE

MASSAGGI & PILATES

8 ALLENAMENTI

+ 1 MASSAGGIO MOM TO BE

TEMPO DI UTILIZZO 6 SETTIMANE

~~160€~~

140€

24 ALLENAMENTI

+ 5 MASSAGGI MOM TO BE

TEMPO DI UTILIZZO 4 MESI

~~560€~~

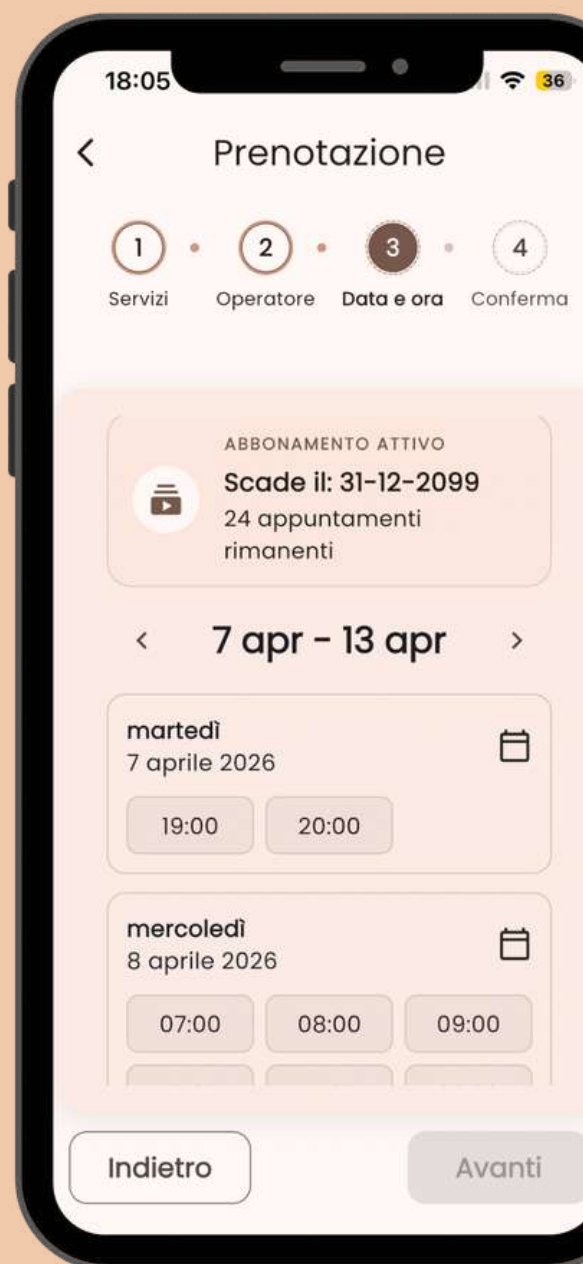
490€

COME ORGANIZZO I MIEI ALLENAMENTI?

Scegli tu come organizzare i tuoi allenamenti: puoi fissarli in anticipo, **riservando il tuo posto** in sala, oppure gestirli di volta in volta in autonomia tramite l'**APP MAMA**, in base ai tuoi impegni.

L'unico vincolo è il tempo di utilizzo del tuo percorso.

Puoi **modificare le prenotazioni fino a 6 ore** prima dell'orario previsto. Oltre questo termine la lezione sarà considerata effettuata.



PIÙ CONTINUITÀ DAI AL TUO CORPO PIÙ OTTIENI RISULTATI

Ti consigliamo di allenarti almeno **2 volte a settimana**.



E DOPO CHE E' NATO?

Ti seguiamo anche nel post parto per aiutarti a recuperare energie, a trovare spazio per rilassarti e a ritrovare più facilmente il tono precedente alla gravidanza.

FAQ

SONO INCINTA, QUANDO POSSO INIZIARE PILATES?

E' preferibile attendere il terzo mese, dalla 14esima settimana in poi.

È MEGLIO FARE PILATES PRE O POST PARTO?

I benefici sono in entrambe le fasi. Nella fase di post parto è meglio concentrarsi sui muscoli addominali per tonificare l'area della pancia e recuperare il tono precedente il periodo gestazionale.

CI SONO CONTROINDICAZIONI?

Praticare Pilates non comporta particolari rischi né sforzi pericolosi,

Anzi, la lentezza dei movimenti di cui si compone garantisce un'elevata sicurezza.

Tuttavia, prima di iniziare un percorso di Pilates chiedi sempre il parere del ginecologo.