

PREPARACIÓN AL PARTO EN EL AGUA

Presentación

Actividad dirigida a las **mujeres gestantes a partir del segundo trimestre de embarazo**, impartida por una matrona, conocedora y especialista de la fisiología del embarazo y parto, la biomecánica y las posturas pélvicas sobre las que se basa este método, aportando un valor que otras actividades físicas para embarazadas no aportan.

Propuesta

La **Matronatación-Preparación al Parto** está impartida por una matrona y se desarrolla en sesiones semanales de **50 minutos de duración**, a lo largo de un **mínimo de 10 sesiones**, que es lo que se considera adecuado para conseguir los objetivos deseados.

Los **movimientos pélvicos durante el proceso del parto tienen gran importancia**. Este programa de ejercicios durante el embarazo ayuda a fortalecer las estructuras óseas, musculares y articulares y permitirá mejorar la movilidad pélvica y así la finalización del parto.

El **medio ideal para desarrollar estos ejercicios es el medio acuático**. Los efectos fisiológicos del ejercicio en inmersión son el aumento tanto de la temperatura corporal como del riego periférico, frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria, así como el incremento de la presión sanguínea, de la demanda de oxígeno y de la tonicidad muscular.



Horarios:

Martes o Jueves: De 19:00 a 20:00

Precio:

10 sesiones - Familias colegio: 150€ // Externos 200 €

Sesiones extra - Familias colegio: 20€ // Externos: 25€

*Grupos: mínimo 3 alumnas, máximo 10



Ficha de Inscripción

ESCUELA DE NATACIÓN



Preparación al PARTO en el AGUA



Datos

Apellidos: _____

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha Nac.: ___/___/___

Forma de Pago (a rellenar exclusivamente por alumnos externos, a los alumnos del colegio y sus familiares se les cobrará la actividad junto con el recibo mensual del colegio).

Apellidos (Titular cuenta): _____ Nombre: _____ Email: _____

DNI (Titular cuenta): _____ Teléfono de contacto: _____ Madre/Padre alumno colegio

Domiciliación Bancaria en la cuenta:

E	S																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACTIVIDAD

DÍA

HORARIO

- | | | | |
|----|----------|----------|-------|
| 1. | _____ // | _____ // | _____ |
| 2. | _____ // | _____ // | _____ |
| 3. | _____ // | _____ // | _____ |
| 4. | _____ // | _____ // | _____ |
| 5. | _____ // | _____ // | _____ |

En _____ a _____ de _____ de 201__

Firma

Información

Todas las actividades están supeditadas a un número mínimo de participantes sin el cual no podrá realizarse la actividad. La ficha de inscripción se podrá enviar por email a francisco.diez@colegioestudianteslastablas.edu.es o entregar en la Secretaría del Colegio.

De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999, le informamos que sus datos y los de su tutelado serán incorporados en un fichero automatizado bajo la responsabilidad de COLEGIO ESTUDIANTES LAS TABLAS S.L. con la finalidad de atender los compromisos derivados de la relación que mantenemos con usted y su tutelado en nuestro colegio. Pueden ejercer sus derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición mediante un escrito en nuestra dirección, C/ FRÓMISTA, 1, 28050 MADRID. Mientras no nos comuniquen lo contrario, entenderemos que sus datos y los de su tutelado no han sido modificados y que tenemos el consentimiento para utilizarlos a fin de poder fidelizar la relación entre ambas partes y poder gestionar cualquier actividad propia de nuestro colegio. Mediante este documento dejo constancia de la aceptación de todo lo expuesto anteriormente en este documento y de que soy conocedor/a de mis derechos y obligaciones según la normativa de protección de Datos de Carácter Personal.