NATACIÓN EMBARAZADAS

GRUPOS	HORARIOS LUNES y/o MIÉRCOLES	PRECIO MES
EMBARAZADAS	09:45-10:30	14.80€ Sesión
Requisito: Tener la Tarjeta Deportiva Municipal (17.40 €/año) Inscripciones: A partir de NOVIEMBRE		

RECOMENDACIONES GENERALES

- ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD DEBE SOMETERSE A UN CHEQUEO GINECOLÓGICO.
- CON PRESCRIPCIÓN GINECOLÓGICA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD EN LOS 3 PRIMEROS MESES DE EMBARAZO.
- SI ES UN EMBARAZO DE RIESGO NO DEBE REALIZAR LA ACTIVIDAD.
- INFORMA A TU MONITOR EN QUE MES DE GESTACIÓN ESTAS.
- SI SE ENCUENTRA MAL, CONSULTE A SU MATRONA/GINECÓLOGO, POR SI HUBIERA QUE LIMITAR / SUSPENDER LA ACTIVIDAD.
- TOME AGUA CON FRECUENCIA DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.
- USAR UN BAÑADOR CÓMODO, GORRO DE BAÑO Y ZAPATILLAS.

EXCMO.AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
WWW.DEPORTEDECADIZ.COM