

## Fisioteràpia i Dietètica


### Pla personalitzat dietètica

(inclou visita 1 hora amb nutricionista, curs online valorat en 20€, dossier explicatiu i personalitzat, tutorització i seguiment mensual)

En funció de la seva dolència i del seu temps d'evolució, necessitarà un número determinat de sessions. Tot i que no acostumem a recomanar més d'una sessió setmanal, cada cas és únic, així que el seu fisioterapeuta li recomanarà el número de sessions i la periodicitat que requereix el seu tractament.

A cada sessió aprendràs exercicis i hàbits saludables perquè et puguis continuar cuidant a casa després de finalitzar el tractament.

Si el tractament requereix més sessions de les que esperaves o desitges acudir al fisioterapeuta per prevenció o vols fer un regal original, t'oferim BONOS de sessions més econòmics.



Cuida't  
i deixa't  
cuidar

## Activitats **1 dia a la setmana (4 dies al mes)**

### Classes de Pilates personalitzades

(Grup de 4-5 persones)

### Classes de Gimnasia correctiva i estiraments

(Grup de 6 persones)

### Gimnasia per a gent gran

(Grup reduïts)

## Cursos **2 dies al mes durant 3 mesos**

### CURS de Gimnasia Hipopressiva

(6 persones)

(Requereix entrenament lent i progressiu amb un seguiment a llarg termini)

## **1 dia a la setmana (4 dies al mes)**

### CURS de Prepart

(4-5 persones) valoració individual + 7 sessions

### CURS de Postpart

(4-5 persones) 4 sessions

+ valoració individual sòl pelvià

## Classes **1 dia a la setmana (4 dies al mes)** **2 dies a la setmana (8 dies al mes)**

### CLASSES de loga:

(grup reduïts)

A) Grups adults i gent gran

B) Mares amb Nadons. 1/30h.

## **1 dia a la setmana (4 dies al mes)**

### CLASSES de Dansa abdominopelviàna terapèutica. Dansa del ventre.