

PARA TI

Que como *purple woman* buscas cuidarte y mantenerte en forma en las distintas etapas de tu vida, MAMIfit® es la solución ideal, porque además de ofrecerte la más especializada y personalizada gama de servicios fitness y de salud del mercado, a diferencia de otros modelos, en nuestras clases puede participar toda tu familia.



SERVICIOS



**PRE
PARTO**



**POS
PARTO**

HIPOPRESIVOS



**WOMAN
TRAINING**



**BEBÉS
AGUA**

**FAMILY
FIT**



**EMBARAZO
AGUA**

**ABU
FIT**



**PAPI
FIT**



**CLUB
RUNNING**



PRE PARTO



¿Qué hacemos en las clases?

- Entrenamiento cardiovascular, funcional y trabajo de fuerza.
- Equilibrio y flexibilidad.
- Fortalecimiento de la faja abdominopélvica.
- Fortalecimiento de suelo pélvico con ejercicios de Kegel.
- Trabajo postural.

¿Cuál es el objetivo?

Mantenerte sana y fuerte durante los 9 meses de embarazo y prepararte para el momento del parto.

Beneficios para la mamá:

- Evita la depresión preparto.
- Recuperación más rápida después del parto.
- Mejora el estreñimiento.
- Disminuye la inflamación de las extremidades.
- Reduce el cansancio.
- Protege de la aparición de calambres y varices.
- Controla el peso extra no deseado.
- La corrección de la postura ayudará a reducir el dolor de espalda.
- Mejora circulación sanguínea y reducción de la presión de la zona pélvica y rectal.

Beneficios para el bebé:

- La mejor estimulación es el ejercicio de la madre.
- Aumentos del oxígeno y nutrientes.
- Disminuye el riesgo de bebés prematuros y/o de bajo peso.
- Mejor desarrollo psicomotor y maduración nerviosa.



¿Cuándo puedes comenzar?

Desde que te enteras que estás embarazada hasta un día antes del parto. No olvides que debes tener la aprobación de tu ginecólogo.

¿Cuánto dura la clase?

Nuestras clases tienen una duración de 1 hora.

POS PARTO



¿Qué hacemos en las clases?

- Técnica hipopresiva.
- Recuperación faja abdominal.
- Entrenamiento cardiovascular y funcional para fuerza en general y core.
- Flexibilidad y balance corporal.
- Trabajo de fuerza y resistencia.

Beneficios:

- Evita y ayuda a la depresión posparto.
- Recuperación del cuerpo que tenías antes del embarazo.
- Aumento de capacidad cardiovascular.
- Mejora el balance corporal.
- Tonificar abdomen y suelo pélvico.
- Tonificación muscular.
- La corrección de la postura ayudará a prevenir y reducir el dolor de espalda.
- Combate el cansancio y recarga de energía para un nuevo día.



¿Cuándo puedes comenzar?

Parto natural:

6 semanas.

Parto por cesárea:

8 semanas

Te recomendamos tener la aprobación de tu ginecólogo antes de comenzar cualquier entrenamiento y visitar a un fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

¿Cuánto dura la clase?

Nuestras clases tienen una duración de 1 hora.

HIPO PRESIVOS



¿Por qué practicar esta técnica?

- Fortalece la faja abdominal.
- Fortalece suelo pélvico.
- Disminución de la diástasis abdominal.
- Previene y mejora la incontinencia urinaria.
- Previene hernias.
- Reduce medidas en cintura.
- Mejora postura.

Nuestras entrenadoras:

- Todas nuestras entrenadoras son profesionales de la salud como Fisioterapia y Profesionales del Área del Deporte y la Actividad Física (Licenciadas / Graduadas)
- Certificadas y en continua formación con MAMIfit.



TÉCNICA HIPOPRESIVA:

Exclusiva de MAMIfit para la recuperación postparto y trabajo de prevención y corrección de dolores de espalda por malos hábitos posturales.

WOMAN TRAINING



¿Qué hacemos en las clases?

- Técnica hipopresiva.
- Entrenamiento cardiovascular y funcional.
- Trabajo de fuerza.
- Fortalecimiento de suelo pélvico.
- Trabajo de agilidad.
- Entrenamiento de la técnica deportiva.

¿Cuál es el objetivo?

Mejorar la capacidad cardiopulmonar, resistencia a la fuerza y en general todas las capacidades físicas básicas.

¿Cuáles son los beneficios?

- Mejora la resistencia cardiopulmonar.
- Recuperación del cuerpo que tenías antes del embarazo.
- Tonificar abdomen y suelo pélvico.
- Tonificación muscular.
- La corrección de la postura ayudará a prevenir y reducir el dolor de espalda.
- Combate el cansancio y recarga de energía para un nuevo día.

¿Cuánto dura la clase?

Nuestras clases tienen una duración de 1 hora.



¿Cuándo puedo comenzar?

Las clases de MAMIfit Woman Training están enfocadas en aquellas mujeres que **hace más de 1 año que han sido mamás y han pasado por una valoración positiva de la faja abdominal y el suelo pélvico** y para las mujeres que están buscando quedarse embarazadas.

FAMILY FIT



Esta actividad nace como herramienta de unión de las familias mediante el deporte y el juego. Se desarrolla el entrenamiento de fuerza y de la mejora cardiorrespiratoria mediante trabajo en parejas y en equipo, sin olvidarnos de los mas pequeños.

¿Qué hacemos en las clases?

FAMILYfit es una actividad combina ejercicio de equilibrio, la resistencia cardiovascular, la fuerza funcional, la estabilidad del core y el trabajo en equipo en un ambiente de diversión a través de juegos, competiciones o retos en los que participa toda la familia.

¿Cuáles son los beneficios?

¿Qué pretendemos conseguir con esta actividad?

- Garantizar el binomio familia/deporte.
- Reforzar lazos con otras familias.
- Realizar ejercicio con seguridad y calidad.
- Reforzar las capacidades cognitivas de los más pequeños.
- Incidir y reforzar los lazos de la pareja mediante el trabajo en equipo.
- Crear un hábito saludable que pueda compartir toda la familia.

¿Cuánto dura la clase?

Nuestras clases tienen una duración de 1 hora.

PAPI FIT



A quién va dirigida esta actividad:

Dedicado a hombres de cualquier edad que quieran entrenar de manera completa, amena y con grandes profesionales. Pudiendo además, compartir este momento con su hijo (de cualquier de edad).

¿Qué hacemos en las clases?

Las clases de PAPIfit son clases de actividad física para los hombres que, por supuesto, pueden venir acompañados de sus hijos. Hacer ejercicio tiene innumerables beneficios, pero más si puedes compartir ese momento con tu pequeño. No hay mejor manera de inculcar un estilo de vida saludable a tus hijos y a la vez aumentar así ese vínculo paterno-filial tan importante para ambos.

Se trabaja de manera holística e integral toda la musculatura y se mejora el sistema cardiovascular con entrenamiento metabólico y funcional.

¿Cuáles son los beneficios?

- Fortalecer el vínculo paterno-filial.
- Mejorar la capacidad funcional y motora.
- Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria.
- Conseguir objetivos personales deportivos y/o estéticos.
- Dar ejemplo a los más pequeños reforzando la importancia de mantener unos hábitos saludables.



¿Cuánto dura la clase?

Nuestras clases tienen una duración de 1 hora.



¿Qué hacemos en las clases?

ABUfit es un programa de entrenamiento de media intensidad que combina ejercicio buscando potenciar la agilidad y la movilidad, la resistencia cardiovascular, la fuerza funcional, equilibrio y la estabilidad del core.

ABUfit se ajusta al estado de salud individual de cada persona planificando sus sesiones con profesionales titulados y con experiencia en la materia.

¿Cuáles son los beneficios?

- Mejorar la agilidad y movilidad articular.
- Desarrollar sistemas de entrenamiento de la fuerza (neural y estructural).
- Generar estímulos de osteogénicos suficientes para la prevención de la osteoporosis.
- Normalizar y optimizar la función respiratoria adaptada al ejercicio.
- Desarrollar rutinas que estimulen coordinación dinámica.
- Prevención y mejora incontinencia urinaria.

¿Cuánto dura la clase?

Nuestras clases tienen una duración de 1 hora.



MAMIfit®

MAMIFIT, S.L

B65367641

C/ de Cronos, 10, planta 1, puerta 2
28037 Madrid

Telf: 674 213 382

info@mamifit.es

www.mamifit.es



@Mamifit_esp



Mamifit.es



@Mamifit_esp