

# PREPARACIÓN FÍSICA Y MEJORA DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSTPARTO

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud sexual y reproductiva.

---

## Descripción

Desde Hozona en colaboración con el ayuntamiento de Robres y Lanaja, hemos desarrollado un proyecto de actividades físicas para la mejora de la salud y el bienestar integral de la mujer durante las diferentes etapas del embarazo y postparto. La situación de cada persona la trabajaremos a nivel individual y por ello debemos tener en cuenta los criterios y recomendaciones médicas para cada usuaria.

El precio de la actividad es de 50€ al mes (Lanaja) y 55€ al mes (Robres). Una clase por semana con una duración de 1 hora la clase.

Hay una sesión inicial evaluativa que tiene un precio de 20€ y una duración de 30 minutos aproximadamente.

La actividad la imparte técnicos/as de deportes de Hozona.

La actividad se desarrolla durante todo el año.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE POSTPARTO)

---

## Persona de contacto

Carlos Romero Iván Castro (625614461) (deporte@hozona.com)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

18/12/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle SAN JORGE S/N 22250 Lanaja Huesca Aragón España



## Imagen de la Actividad

# PREPARACIÓN FÍSICA Y MEJORA DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSTPARTO

## ENTRENAMIENTO DURANTE EL EMBARAZO

**ROBRES** Miércoles 10:30h a 11:30h

**LANAJA** Martes 10h a 11h / 17h a 18h

## ENTRENAMIENTO DURANTE EL POSTPARTO

**ROBRES** Miércoles 11:30h a 12:30h

**LANAJA** Jueves 10h a 11h / 17h a 18h

