



INSCREVA-SE NO
PROGRAMA DESPORTIVO

MAMÃS SAUDÁVEIS

NAS PISCINAS MUNICIPAIS DE RIBEIRÃO,
OLIVEIRA S. MATEUS E JOANE

PROGRAMA MAMÃS SAUDÁVEIS

Uma iniciativa do Município de Vila Nova de Famalicão, este projeto tem como principal objetivo promover o bem-estar físico e emocional das mulheres durante a gravidez e no período pós-parto, através da prática de exercício físico seguro, devidamente orientado por profissionais especializados.

A intervenção divide-se em duas fases distintas, adaptadas às necessidades específicas de cada etapa da maternidade:

- Fase Pré-Parto, dirigida a mulheres grávidas, com foco na preparação física e emocional para o parto;
- Fase Pós-Parto, dedicada a mulheres no período pós-natal, com vista à recuperação gradual da condição física e à promoção do equilíbrio emocional.

PRINCIPAIS OBJETIVOS

Reduzir o número de cesarianas
Promover estilos de vida saudáveis
Promover a qualidade de vida da gestante
Reeducar para a prática desportiva

CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

Pré-Parto

Grávidas desde o início da gestação até ao final da gravidez.

Pós-Parto

A partir da alta médica até o bebé completar 12 meses.

Atestado médico obrigatório

É necessário apresentar uma declaração que comprove a aptidão física da participante.

CONDIÇÕES

Mensalidade gratuita para residentes no concelho de Vila Nova de Famalicão, mediante o pagamento da taxa de inscrição e do seguro anual.

Esta gratuidade não se aplica a residentes fora do concelho, embora também possam frequentar as aulas (mediante o pagamento de um valor mensal).

Inscrições permanentemente abertas nas secretarias das Piscinas Municipais de Ribeirão, Oliveira S. Mateus e Joane - sujeitas à disponibilidade de vagas por turma.

Mais informações em: desporto@famalicao.pt e 252 320 954