

*Sesiones
de
Regalo*

Para:

.....

.....



C/ Calipso nº81 Mairena del Aljarafe
info@fisinerugia.com
695 90 44 16

Fi Sinergia Fisioterapia

www.fisinerugia.com

Regalo:

Aprendizaje completo de Gimnasia Hipopresiva (5 sesiones)

Pide Cita en nuestra web

o en el Tlf: 695 90 44 16

Indicando el siguiente

Código de Validación

nº:.....

Días de las citas:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

Características de las sesiones regalo:	5 Sesiones individualizadas de una hora de duración cada una. <ul style="list-style-type: none">• Evaluación de tu faja abdominal y la musculatura Diafragmática.• Descartaremos o diagnosticaremos Diástasis o Hernias abdominales.• Aprenderás a realizar correctamente la apnea y la postura base hipopresiva.• Aprenderás una <u>tabla básica de 25 ejercicios</u> para que los realices después en casa. Al finalizar se te entregará un resumen por correo electrónico para que recuerdes todas las posturas.
¿Para quién está indicada éstas sesiones?:	<ul style="list-style-type: none">• Es el más indicado para todas las <u>Mujeres posparto que quieran rehabilitarse adecuadamente su faja abdominal tras su embarazo</u>, tanto si presentan molestias como si no.• Hombres y mujeres con patologías de suelo pélvico, espalda y/o faja abdominal.• Hombres y mujeres tras cirugías.• Deportistas de todos los niveles.
A tener en cuenta:	<ul style="list-style-type: none">• En caso de lactancia, se suelen iniciar a partir de los 4 meses posparto, y antes si no das el pecho.• En caso de cirugías abdominales contaremos con la autorización médica, pero suele ser aproximadamente a los 3-4 meses postcirugía.• Para un correcto aprendizaje, es aconsejable una sesión a la semana, aunque si tienes otras necesidades, nos adaptamos.• Si estuvieras embarazada NO puedes hacer estas sesiones.• Si padeces hipertensión arterial debes consultarlo con el terapeuta.• Es imprescindible pedir cita previa. Los bonos no tienen caducidad, pero una vez confirmada la cita, se debe avisar ante cualquier cambio o anulación con un mínimo de 24h de antelación. Si deseas ampliar información te aconsejamos visitar la sección SERVICIOS y preguntas frecuentes de nuestra web.