

## A8. MATRONATACIÓ



Patronat Municipal de  
Serveis d'Atenció  
a les Persones  
de Martorell

*És un programa d'activitat aquàtica adreçat a dones embarassades que es pot iniciar a partir del primer mes de gestació i que complementa els programes habituals de preparació al part.*

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Millora de la capacitat de relaxació, aprenent a distingir millor la relaxació de la contracció.
- Millora de les capacitats respiratòries, aprenent a distingir i utilitzar els diferents tipus de ventilació.
- Millora de la tonificació muscular.
- Millora de la flexibilitat, augment de la mobilitat articular i de l'estirament de la musculatura.
- Millora del sistema circulatori.
- Millora del coneixement del propi cos per capacitar-lo per al moment del part.
- Viure i experimentar actituds i sensacions del cos en perfecte estat d'equilibri dins de l'aigua.
- Augment i millora de la resistència.
- Ampliar les pròpies relacions i conèixer altres persones en el mateix estat.

Característiques :

Aquesta activitat està controlada pel Servei de Medicina del Patronat Municipal d'Esports. La metodologia és inductiva, respectant el ritme personal de cada participant.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera en la que es realitzen exercicis per entrar en calor i preparar-se física i mentalment per a l'activitat.
- A la segona, es realitzen exercicis encadenats d'intensitat moderada.
- A la tercera, es realitzen exercicis de flexibilitat i de relaxació que tenen com a finalitat principal tornar el cos a l'estat de repòs.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 10 participants.



## Recomanacions :

- Les participants han de dur banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola.
- Totes les sessions començaran puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors, en el cas de que s'hagin d'utilitzar els vestidors cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 85% de les sessions programades

## Horaris i grups :

Període: 4 de setembre de 2023 – 31 de juliol de 2024 (Excepte del 23 de desembre de 2023 al 7 de gener de 2024).

Grup	Dies	Horari	Durada aproximada	Lloc
MATRONATACIÓ A	Dilluns Dimecres	19:30	45' a 50'	Ce la Vila P3

