

INSTRUCCIONES DE MATRÍCULA MAMIVITAL ONLINE

PASOS A SEGUIR PARA FORMALIZAR INSCRIPCIÓN

1. Rellenar el siguiente formulario de **Matricula**: [\[+\] Click aquí...](#)
2. **Curso de Preparación al Nacimiento contratado a través de Seguro de Salud concertado**
 - Enviar por Whassap (640246080) ó Email: admin@preparacionalnacimiento.com
 - Foto de Tarjeta – Seguro de Salud.
 - Foto de Volante del Ginecólogo solicitando Clases de Preparación al Parto.
 - Número de Autorización del Seguro vinculado al Volante.
 - * Las Aseguradas de Sanitas solo tienen que presentar Foto de Tarjeta de Sanitas a su nombre.
3. **Actividades no contratadas a través de Seguro de Salud** (Gimnasia MamiVital Embarazo, Curso de Preparación al Nacimiento, otros cursos,...)
 - Realizar pago de la actividad previo a su inicio.
 - Transferencia: ES46 2100 2094 3602 0017 7624
 - Bizum: 626550897
 - Enviar justificante de pago por Whassap (640246080) ó Email: admin@preparacionalnacimiento.com
 - **El Pago de Gimnasia MamiVital Embarazo se realizará antes del inicio del mes.**
 - **En caso de Baja en Gimnasia MamiVital Embarazo, es importante avisar 5 días antes del inicio del mes siguiente, para anular la reserva de plaza y el cobro de la mensualidad.**

GIMNASIA MAMIVITAL EMBARAZO

Exclusivo Programa de Ejercicios creado por Matronas, que aporta amplios beneficios en el Embarazo, prepara integralmente para el Parto y facilita la recuperación Post-parto.

*Es recomendable iniciarla **a partir de 12 semanas de gestación** hasta el final del Embarazo.*

ESTRUCTURA DE LAS CLASES DE GIMNASIA MAMIVITAL EMBARAZO

- **RUTINA 1** – Primera semana del mes: Ejercicios Aeróbicos.
- **RUTINA 2** – Segunda semana del mes: Ejercicios de Tonificación.
- **RUTINA 3** – Tercera semana del mes: Ejercicios de Elasticidad.
- **RUTINA 4** – Cuarta semana del mes: Ejercicios Respiratorios y de Suelo Pélvico.

HORARIO. Lunes, Martes, Jueves y Viernes de 19:30 a 20:30h

CLASES IMPARTIDAS Y SUPERVISADAS: Una Monitora Deportiva formada en Método MamiVital y una Matrona del Equipo.

¿QUE SE NECESITA PARA LAS CLASES?

- Enlace para acceder a Gimnasia MamiVital Embarazo (imprescindible).
 - Cada semana recibiréis por email el enlace que servirá para acceder a todas las clases de gimnasia de esa semana.
 - Si no lo encontráis en la bandeja de entrada buscadlo en Spam y en caso de no recibirlo contactar por email: admin@preparacionalnacimiento.com
- Colchoneta (imprescindible)
- Cojín ó Almohada (imprescindible)
- Fitball (opcional)
- Banda Elástica ligera (opcional)
- Aro de Pilates (opcional)
- Agua para hidratarse (imprescindible)



CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO

Información muy completa y actualizada de todo el Proceso del Embarazo, Parto, Post-Parto, Lactancia y Cuidados del Bebé desde una perspectiva holística bio-psico-social.

Las clases son impartidas por una Matrona y una Psicóloga.

El curso es recomendable iniciarlo aproximadamente a las 24 semanas de gestación.

ESTRUCTURA DEL CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO

- **SESIÓN 1.** Cuidados del Embarazo
- **SESIÓN 2.** El Parto.
- **SESIÓN 3.** Cuidados del Puerperio.
- **SESIÓN 4.** Lactancia.
- **SESIÓN 5.** Cuidados del Bebé.

HORARIO. Cada sesión tiene una duración de 3h de 16:30 a 19:30h

QUE SE NECESITA PARA LAS CLASES

- Enlace para acceder al curso (imprescindible).
 - Unos días antes de iniciar el curso recibiréis por email un **ENLACE ÚNICO** para acceder a las 5 sesiones del curso.
 - Si no lo encontráis en la bandeja de entrada buscadlo en Spam y en caso de no recibirlo contactar por email: admin@preparacionalnacimiento.com
- Libreta para tomar anotaciones. (opcional/util)
- Manual de Consulta MamiVital en PDF (muy útil). Podréis descargar el manual, a través de un enlace que os enviaremos por email junto al enlace para acceder al curso.

¿SE PUEDE RECUPERAR CLASE DEL CURSO DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO?

- *Vuestra plaza está reservada para el grupo en el que os habéis apuntado. Es recomendable no faltar a ninguna clase, ya que cada clase tiene continuidad con la siguiente.*
- *Si existe causa justificada por la que no se asista a una clase y se quiere recuperar, será necesario avisar con un mínimo de dos horas de antelación, enviando un email a: admin@preparacionalnacimiento.com*
- *Una vez recibida la solicitud os daremos respuesta por email. Siempre que exista plaza disponible en otro grupo, se dará opción a recuperar la clase a la que no se haya podido asistir.*

TECNOLOGÍA NECESARIA PARA LAS CLASES ONLINE Y EN DIRECTO

- *Conexión a internet.*
- *Ordenador o dispositivo móvil.*

ACCESO A LAS CLASES ONLINE Y EN DIRECTO

La primera vez que accedes a ZOOM desde cualquier dispositivo, debes seguir los siguientes pasos:

1. Pinchar en el enlace que os mandamos al correo (click aquí).
 2. Se abrirá una pantalla que descarga automáticamente la aplicación y pinchamos sobre dicha descarga.
 3. Esperar a que te demos paso a la reunión (Sala de espera).
 4. **Es MUY IMPORTANTE introducir tu nombre y apellidos** (marca el check de recordar mi nombre para futuras reuniones) para que os demos acceso a la clase.
 5. Te saltará un aviso de audio: pinchamos sobre "entrar al audio por computadora", para poder escuchar a todos.
- Si accedes desde un dispositivo móvil para escuchar a los participantes:
Una vez dentro, pinchamos sobre "conectar audio" y le damos a "llamada a través de internet".

En la parte inferior izquierda de la pantalla, aparecen los iconos de configuraciones de audio y videos.

Si tienes alguna incidencia puedes consultar el siguiente enlace: [SOPORTE ZOOM](#)

GRUPO DE WHASSAP

Disponemos de grupo de Whassap MamiVital, donde se comparte información y experiencias con las futuras mamás que asisten al centro y los profesionales del Equipo MamiVital, si deseáis que os incorporemos al grupo debéis informarlo en el formulario de matrícula.

CONTACTO CON LOS PROFESIONALES MAMIVITAL

Si necesitas abordar alguna cuestión con los profesionales que imparten las actividades, podéis hacerlo a través de:

admin@preparacionalnacimiento.com para gestiones administrativas

matrona@preparacionalnacimiento.com para contactar con la matrona