O Exercício durante a gravidez tem várias vantagens: ajuda a controlar o aumento de peso e reduz as dores nas costas devido ao reforço dos músculos abdominais e pélvicos, diminui o risco da diabetes gestacional, melhora o humor e reduz a incidência de depressões. No pós parto, ajuda a mulher a voltar à sua forma física, reduz a incidência das depressões pós parto.

Programa inclui diferentes tipos de exercícios onde se incluem exercícios de Pilates