

ĆWICZENIA GRUPOWE DLA KOBIET W CIĄŻY

Ćwiczenia przygotowujące ciało do porodu naturalnego
jak i tego przez cesarskie cięcie.

4 sesje treningowe

1. MIEDNICA: ćwiczenia mięśni dna miednicy, ogólnokondycyjne i poprawiające świadomość ciała;
2. SIŁA: ćwiczenia wzmacniające z użyciem taśm i hantli;
3. MOBILNOŚĆ: ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa, miednicy i bioder, elementy autoterapii;
4. ODDECH: ćwiczenia z użyciem piłek, nauka relaksacji.

Zalety:

- ćwiczenia będą dopasowane do Twoich możliwości
- będziesz ćwiczyć pod okiem fizjoterapeuty uroginekologicznego
- kurs możesz kontynuować, aż do porodu - zajęcia będą cykliczne

KOSZT: 200zł - 4 treningi

CZWARTKI 9:00 - 9:50

Crossfit ul. Budziszewska 19

ZAPISY:

tel. 668-951-953

