

ĆWICZENIA GRUPOWE DLA KOBIET W CIĄŻY

Przygotuj ciało do porodu naturalnego lub cesarskiego cięcia.
Zadbaj o ruch w każdym trymestrze ciąży.

4 sesje treningowe w miesiącu

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.

KOSZT: 200zł - 4 treningi

CZWARTKI 9:00 lub 10:00

wymagane wcześniejsze zapisy:

tel. 668-951-953

