

## Gimnastyka dla kobiet w ciąży.

20.01.2015.

Zapraszamy na zajęcia! Gimnastyka dla kobiet w ciąży. Zajęcia odbywają się w miłej kameralnej atmosferze pod okiem instruktora. Program ćwiczeń opracowany, tak aby pomóc zachować dobrą formę podczas ciąży i przygotować do porodu oraz ułatwić odzyskanie sylwetki po urodzeniu dziecka. Ćwiczenia dla kobiet w ciąży są połączeniem ćwiczeń rozciągających, ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń wzmacniających mięśnie kręgosłupa, ćwiczeń mięśni dna miednicy. Serdecznie zapraszamy wszystkie przyszłe mamy. Kontakt 41 2539 350