

## Aktywne 9 miesięcy - gimnastyka dla kobiet w ciąży.

27.08.2010.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji od 14 września br. (wtorek) oferuje dla kobiet w ciąży pomoc i aktywne przygotowanie się do porodu. Tego dnia startują bowiem zajęcia pod trafnym hasłem "Aktywne 9 miesięcy - gimnastyka dla kobiet w ciąży"

Ćwiczenia skierowane są do kobiet w ciąży, które pragną aktywnie przygotować się do porodu.

Zajęcia z elementami Aerobicu, Body Ball, Pilates, Yogi zakończone ćwiczeniami oddechowymi.

Oferowany trening jest bezpieczny, gdyż został dostosowany do każdego trymestru ciąży.

Przeznaczony jest dla aktywnych przyszłych mam, jak i tych, które dopiero zaczynają ćwiczenia.

Termin: zajęcia  
odbywać będą się cyklicznie od 14.09.2010r., we wtorki i czwartki o godz. 10.00 i 16.00

Miejsce: Hala Sportowa  
MCSiR, ul. Sienkiewicza 34, sala fitness

Cena biletu:  
5 zł jednorazowo.

Zajęcia prowadzi wykwalifikowana, z uprawnieniami do pracy z kobietami w ciąży, instruktorka.

Pierwszy  
tydzień zajęć gratis (14 i 16.09)

Ważne! Przed  
przystąpieniem do zajęć wymagane jest aktualne zaświadczenie od lekarza  
prowadzącego.

Nie zapomnij  
zabrać wygodnego stroju sportowego i zmiennego obuwia oraz butelkę z wodą i ręcznik.

**ZAPRASZAMY!**