

## "Aktywna mama przez 9 miesięcy"

17.09.2013.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji oferuje dla kobiet w ciąży pomoc i aktywne przygotowanie się do porodu. Od dłuższego czasu bowiem odbywają się u nas zajęcia pod trafnym hasłem:

"Aktywna mama - 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.

tel. 41 253 93 50

ul. Spółdzielcza 19

Zapraszamy wszystkie przyszłe mamy !!!!

Cena biletu: 7 zł jednorazowo. Zajęcia prowadzi wykwalifikowana, z uprawnieniami do pracy z kobietami w ciąży instruktorka Paulina Trembulak-Gładyś tel. 514- 345- 663

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.

