



Bądź Fit w ciąży i przygotuj się do porodu!

AKTYWNA CIAŻA to zajęcia dla aktywnych Mam, które chcą przygotować się do porodu.

Wtorki o godzinie 12:00

AKTYWNA CIAŻA to zajęcia przygotowane specjalnie dla kobiet w ciąży. Spokojna gimnastyka dostosowana jest do każdego trymestru ciąży (niezależnie od stopnia aktywności przed ciążą). Umiarkowane tempo, relaksująca muzyka, ćwiczenia oddechowe, rozciągające oraz wzmacniające mięśnie dna miednicy przyczyniają się do polepszenia samopoczucia, poprawy sprawności, kondycji oraz wydolności podczas ciąży. Dodatkowo prowadzą do wzmocnienia organizmu, łatwiejszego zniesienia trudów porodu i szybszego powrotu do sprawności po porodzie. Aktywna ciąża ma także bardzo dobry wpływ na dziecko. Wspomaga krążenie mamy i dziecka, maluszek odczuwa przyjemne kołysanie podczas ćwiczeń oraz relaksuje się słuchając muzyki.

Zapraszamy na nasze zajęcia wszystkie przyszłe mamy, które chcą być aktywne w ciąży. Wymagamy jedynie konsultacji z lekarzem, który potwierdzi brak przeciwwskazań do ćwiczeń. Zajęcia skierowane są do kobiet w każdym okresie ciąży, trwają 55 minut. Zajęcia poprowadzi Marta Gajewska instruktorka z wieloletnim doświadczeniem, mama dwuletniej Mai, aktualnie również z brzuszkiem.

Start: 20 marca 2018 roku

Pierwsze trzy zajęcia (20 marca, 27 marca i 3 kwietnia) są **bezpłatne**. Obowiązują zapisy.

Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem telefonu 22 278 00 70.

