

## CVIČENIE PRE NASTÁVAJÚCE MAMIČKY

Napísal jana vitova

Streda, 22 Február 2017 12:12 - Posledná úprava Sobota, 05 Január 2019 18:05

---



Nastávajúce mamičky si môžu zacvičiť každý utorok od 16.30-18.00hod. s Jankou

Cvičenie je zamerané na posilnenie svalstva, dýchacie, relaxačné cvičenia a prípravu na pôrod. Cvičiť môžete začať v ktoromkoľvek štádiu tehotenstva, pokiaľ vám to dovoľuje váš zdravotný stav. Prineste si oblečenie v ktorom sa vám dobre cvičí. Tenisky na prezutie a uterák, ktorý si dáte na podložku.

Na cvičenie sa nemusíte vopred prihlasovať, stačí prísť.