

CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

S možností hlídání dětí

KDE: Školička SPORTÍK

Velvarská 6, Horoměřice

KDY: od 17.9.2012 každé pondělí od 16hod

Nebo dle individuální dohody

CENA: od 100,-Kč / hod



Cvičení je zaměřené na potřeby těhotných žen a umožňuje udržet tělo v kondici i během těhotenství. Zároveň umožňuje sdílet radosti ze cvičení a pohybu se svým miminkem v bříšku.

Lekce se skládá z několika částí přizpůsobených tělu těhotných žen. Na úvod každé hodiny se přivítáme a připravíme tělo na cvičení pomocí relaxace a protažení. Následně se zaměříme na dech, který během těhotenství umožňuje intenzivní spojení s miminkem. Hlavní část hodiny je tvořena pohybovou sestavou, ve které se objeví prvky gravidjógy, cvičení na míči nebo tance pro těhotné. Hodina je zakončena zklidněním těla a relaxací.

INFORMACE A PŘIHLÁŠKY NA TEL: 702 036 374 / www.sportikbaby.cz