

ZPÁTKY DO FORMY PO PORODU BUĎTE FIT MAMINKA!

Lekce cvičení po porodu pro naše maminky

CO VÁS ČEKÁ?

- Řekneme si, jak cvičit už v šestinedělí a jak je to s kojením a cvičením
- Ukážeme si, jak cvičit po porodu, abyste se co nejdříve dostaly do formy
- Ukážeme si, jak do cvičení zapojit i vaše děti



PRO KOHO JE CVIČENÍ VHODNÉ

- Pro všechny maminky po porodu
- Pro začátečnice i pokročilé
- Cvičení při rozestupu břišních svalů
- Cvičení jako prevence inkontinence

NEMOCNICE!!!

MĚSTSKÁ NEMOCNICE OSTRAVA

Více informací: T +420 596 194 451 – po-pá od 6:00–14:00 hod.