

# 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.**