



TRENING MEDYCZNY KOBIEŃ W CIAŻY

ćwiczenia mogą być prowadzone po 16 tygodniu ciąży, gdy ciąża przebiega prawidłowo - zgoda lekarza prowadzącego

CENA

40zł – wejście pojedyncze
140zł – karnet 4 wejścia

GDZIE

Świetlica Wiejska
w Padniewie

KIEDY

Środa
Godzina 14:00

Karnet bez terminu ważności. W przypadku przerwania treningu medycznego z powodów zdrowotnych, np. skracanie szyjki macicy i braku zgody lekarza prowadzącego na dalszą aktywność fizyczną, niewykorzystany karnet może być zamieniony na bonus kwotowy do zrealizowania po porodzie w gabinecie lub w domu pacjentki.



TELEFON
725-315-211



- * spersonalizowana forma zajęć do 5-6 pań w grupie
- * ćwiczenia przygotowujące do porodu
- * trening o charakterze rehabilitacyjnym nakierowanym na jakość ruchu a nie na ilość powtórzeń
- * na zajęciach będą prowadzone ćwiczenia terapeutyczne stosowane m.in. przy bólu kręgosłupa, rozejściu mięśni brzucha, obrzękach kończyn dolnych, zespole cieśni nadgarstka, blokadzie stawu krzyżowo – biodrowego, nietrzymaniu moczu

Jestem fizjoterapeutką, instruktorką Pilates, trenerem personalnym treningu medycznego.

Prywatnie mama dwójki dzieci. Prowadzone przeze mnie ćwiczenia są sprawdzone w teorii i praktyce.