CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

Milé maminky,

připravili jsme pro vás speciální těhotenské cvičení.

V lekcích se zaměřujeme na posílení částí těla, které mohou být ovlivněné těhotenstvím. Zároveň se učíme relaxační techniky a odlehčovací manévry vhodné pro 1. dobu porodní.

Vhodné pro těhotné od 17. týdne těhotenství až do porodu.
Cena: 250 Kč za hodinovou lekci.



KDY?
Každou středu a čtvrtek
10.00–11.00 a 11.30–12.30 hod.

KDE?
Tělocvična vedle porodního sálu
(FN Bulovka, pavilon 15, 2, patro).

CO POTŘEBUJETE?
Pohodlný cvičební úbor, ponožky, pití, potvrzení od obvodního gynekologa, že je pro vás cvičení vhodné.

PŘIHLÁŠENÍ?
Online na webu Gynekologicko-porodnické kliniky FN Bulovka, nebo pomocí QR kódu.

CVIČENÍ VEDE
porodní asistentka Hana Šimánková
Tel.: 721 976 062
hana.simankova@bulovka.cz

Těšíme se na vás!
www.bulovka.cz

FAKULTNÍ NEMOCNICE BULOVKA