



ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ I V TĚHOTENSTVÍ PŘIJĎTE SI S NÁMI ZACVIČIT!



- ❖ vhodné od 20. týdne těhotenství
- ❖ nacvičíte správné dýchání
- ❖ naučíte se vhodné protahovací a posilovací cviky i relaxační polohy

KDY: ÚTERÝ 13:00 – 14:00 hodin (bez objednání)
STŘEDA 13:00 – 14:00 hodin (bez objednání)

KDE: Oblastní nemocnice Kladno
budova M – tělocvična rehabilitace

S KÝM: se zkušenými porodními asistentkami
s certifikátem těhotenského cvičení

CENA: 100,- Kč / hodina
(úhrada v pokladně nemocnice před cvičením)

Bližší informace na tel. 312 606 390 nebo
na recepci odborných gynekologických ambulancí
(přízemí budovy C1)

O vhodnosti cvičení se vždy poraďte se svým gynekologem!