



## ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ I V TĚHOTENSTVÍ PŘIJĎTE SI S NÁMI ZACVIČIT!

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

**KDY:** každé úterý od 13:00 hodin  
**KDE:** budova M – tělocvična rehabilitace (přízemí)  
**S KÝM:** s porodní asistentkou Hankou Salačovou  
**CENA:** 100,- Kč/ hodina

Pro cvičení je nutná rezervace na  
e-mail: [tehucvico@seznam.cz](mailto:tehucvico@seznam.cz)

O vhodnosti cvičení se vždy poraďte se svým gynekologem.