

www.szpitalibis.pl



# Gimnastyka

dla kobiet w ciąży



elementy jogi i pilates

**Szpital Ibis Rehabilitacja**

ul. Wolność 3A lok. D, 01-013 Warszawa

tel. 22 322 81 60

# Gimnastyka

dla kobiet w ciąży

**Zapraszamy wszystkie przyszłe mamy na gimnastykę**  
(od 12 tygodnia ciąży)

Ćwiczenia oparte są na **elementach jogi i pilates**, przeplatane ćwiczeniami oddechowymi i zakończone krótkim relaksem. Są to ćwiczenia przy łagodnej muzyce, dostosowane do poziomu sprawności kobiety w ciąży, bezpieczne, opracowane specjalnie z myślą o potrzebach przyszłych Mam. Pozwalają przygotować ciało do wysiłku jakim jest poród. Aktywność ruchowa podczas ciąży nie tylko przygotowuje ciało do porodu ale także poprawia sprawność i wytrzymałość organizmu, zmniejsza przybieranie na wadze w trakcie ciąży i ułatwia „zrzucenie” zbędnych kilogramów po ciąży.

## **Zapewniamy:**

- komfortowe warunki
- kameralne 3 - 4 osobowe grupy
- wykwalifikowaną kadrę prowadzącą
- spokojną i dogodną lokalizację

**Pakiet zajęć:** 2 razy w tygodniu po 45 minut przez 4 tygodnie

**Zajęcia prowadzone są:** wtorki i czwartki w godz. 17:30-19:00

*Przed przystąpieniem do zajęć konieczne jest przedstawienie zaświadczenia od lekarza prowadzącego ciążę o braku jakichkolwiek przeciwwskazań do podjęcia aktywności ruchowej.*