

KURZ CVIČENÍ A PLAVÁNÍ PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY V BAZÉNU MĚSTSKÝCH LÁZNÍ

*** Od 22. listopadu 2016 každé ÚTERÝ od 16:00 do 17:00 hodin ***

Rezervace a informace na telefonu: +420 602 548 665 či e-mailu: petr.urban@msul.cz

KURZ SE KONÁ BEZ PŘÍTOMNOSTI VEŘEJNOSTI!

Ceny:

85,- Kč / 1 lekce

375,- Kč / 5 lekcí

Základní informace:

- kurz je vhodný pro maminky od ukončeného 12. týdne těhotenství
- nezatěžuje klouby, tonizuje žilní systém
- sestava cviků podporuje svalové skupiny k porodu a uvolnění pánevního dna
- dochází k posílení dolních a horních končetin, nápravě páteře ve vodě
- uvolňuje stres, napětí, navozuje relaxovaný stav
- pravidelný pohyb ve vodě významným způsobem přispívá ke zvyšování kondice v průběhu těhotenství a některé těhotenské potíže ve vodě mizí nebo se zčásti zmírňují
- probíhá nácvik správného dýchání k porodu
- cvičení v uzavřené skupině
- možnost navázání nových přátelství, vyměňování zkušeností

Další informace:

- celé cvičení a plavání trvá 45 minut v hygienicky nezávadném bazénu
- kurz probíhá pod vedením akreditovaného a vyškoleného instruktora s dlouholetou praxí v oblasti výuky plavání specializované na plavání pro děti, těhotenské plavání, vodní záchranářství a zdravotnickou primární péči
- po skončení pobytu ve vodě je vhodné se namazat tělovým krémem (voda je železitá a může vysušovat pokožku)
- není důvod k obavám z různých infekcí a poševních mykóz způsobených při pobytu v bazénu (pokud máte i přesto strach či jste byla k těmto problémům náchylná již před otěhotněním, je doporučeno použít vhodné tampóny s probiotiky nebo speciální tampóny pro koupání, které jsou napuštěny jen čistým vazelinovým olejem)

Co s sebou:

- ✓ plavky, v nichž se cítíte dobře (jednodílné či dvoudílné, možno si přes ně vzít jednobarevné dlouhé čisté triko)
- ✓ osušku a ručník
- ✓ pantofle k vodě (z důvodu bezpečnosti pohybu u bazénu)

Těší se na Vás

Petr a Monika