***Szkoła Rodzenia***

Ćwiczenia przygotowujące do porodu

Trening opiera się na ćwiczeniach oddechowych, rozciągających, relaksacyjnych oraz uelastyczniających mięśnie dna miednicy.

Prosimy zapytać lekarza prowadzącego ciążę o zgodę na uczestnictwo w zajęciach. Obowiązuje wygodny strój i zmienne obuwie.

Godzina zajęć 10:00

Lipiec - 2.07, 9.07, 30.07

Sierpień - 6.08, 13.08, 20.08, 27.08

Wrzesień - 3.09, 10.09, 17.09, 24.09

***Instruktaż Masażu Shantala - ćwiczenia na lalkach***

Godzina zajęć 10:00

Lipiec - 4.07, 11.07

Sierpień - 1.08, 8.08, 22.08, 29.08

Wrzesień - 5.09, 12.09, 19.09, 26.09

Specjalne zaproszenie dla rodziców z dzieckiem powyżej 1. miesiąca życia na kurs Masażu Shantala skierowane jest dla kobiet, które rodziły w szpitalu w Wodzisławiu Śląskim.

***Kurs Masażu Shantala z dzieckiem obejmuje 3 spotkania***

Sierpień

Gr. VII - 3.08, 10.08, 17.08 godz. 11:00

Gr. VIII - 10.08, 17.08, 24.08 godz. 12:30

Wrzesień

Gr. IX - 14.09, 21.09, 28.09 godz. 11:00

Gr. X - 21.09, 28.09, 05.10 godz. 12:30