

## ***Szkoła Rodzenia***

### Październik

Blok I – 02.10, 16.10, 30.10

Blok II – 04. 10, 18.10

Blok III – 09.10, 25.10

Blok IV – 11.10, 23.10

### Listopad

Blok I – 15.11, 29.11

Blok II – 06.11, 20.11

Blok III – 08.11, 22.11

Blok IV – 13.11, 27.11

### Grudzień

Blok I – 13.12

Blok II – 04.12, 18.12

Blok III – 06.12, 20.12

Blok IV – 11.12

### 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 **11:00**

Październik – 01.10, 08.10, 15.10, 22.10, 29.10

Listopad – 05.11, 12.11, 19.11, 26.11

Grudzień – 03.12, 10.12, 17.12

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

### Godzina zajęć **11:00**

Październik – 03.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10

Listopad – 07.11, 14.11, 21.11, 28.11

Grudzień – 05.12, 12.12, 19.12

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***

Październik

Gr. XI – 5.10 – 11:30, 10.10 – 12:30, 12.10 – 11:30

Gr. XII – 12.10 – 13:00, 17.10 – 13:00, 19.10 – 13:00

Gr. XIII – 19.10 – 11:30, 24.10 – 13:00, 31.10 – 13:00

Listopad

Gr. XIV – 09.11 – 13:00, 14.11 – 13:00, 16.11 – 13:00

Gr. XV – 16.11 – 11:30, 21.11 – 13:00, 23.11 – 13:00

Gr. XVI – 23.11 – 13:00, 28.11 – 13:00, 30.11 – 13:00

Gr. XVII – 30.11 – 11:30, 05.12 – 13:00, 07.12 – 13:00