

Szkoła Rodzenia 2019

Styczeń

Blok I – 03.01, 17.01, 31.01

Blok II – 08.01, 22.01

Blok III – 10.01, 24.01

Blok IV – 15.01, 29.01

Luty

Blok I – 14.02, 28.02

Blok II – 05.02, 19.02

Blok III – 07.02, 21.02

Blok IV – 12.02, 26.02

Marzec

Blok I – 14.03, 28.03

Blok II – 05.03, 19.03

Blok III – 07.03, 21.03

Blok IV – 12.03, 26.03

W ramach spotkań odbędą się krótkie wykłady z mgr farmacji A. Chromy-Głuchowska. Omawiany temat: „Leki w ciąży i w trakcie karmienia piersią”.

Terminy: 08.01, 22.01, 05.02, 19.02, 05.03, 19.03.

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

Styczeń – 07.01, 14.01, 21.01, 28.01

Luty – 04.02, 11.02, 18.02, 25.02

Marzec – 04.03, 11.03, 18.03, 25.03

Instruktaż Masażu Shantala - ćwiczenia na lalkach

Godzina zajęć 11:00

Styczeń – 09.01, 16.01, 23.01, 30.01

Luty – 06.02, 13.02, 20.02, 27.02

Marzec – 06.03, 13.03, 20.03

Kurs Masażu Shantala z dzieckiem obejmuje 3 spotkania

Styczeń

Gr. I – 04.01, 08.01, 10.01 – 13:00

Gr. II – 11.01, 15.01, 17.01 – 13:00

Gr. III – 25.01, 29.01, 31.01 – 13:00

Luty

Gr. IV – 01.02, 05.02, 07.02 – 13:00

Gr. V – 08.02, 12.02, 14.02 – 13:00

Gr. VI – 15.02, 19.02, 21.02 – 13:00

Gr. VII – 22.02, 26.02, 28.02 – 13:00

Marzec

Gr. VIII – 01.03, 05.03, 07.03 – 13:00

Gr. IX – 08.03, 12.03, 14.03 – 13:00

Gr. X – 15.03, 19.03, 21.03 – 13:00

Gr. XI – 22.03, 26.03, 28.03 – 13:00