

Szkoła Rodzenia 2019

Kwiecień

Blok I – 11.04, 30.04

Blok II – 02.04, 16.04

Blok III – 04.04, 23.04

Blok IV – 09.04, 25.04

Maj

Blok I – 14.05, 28.05

Blok II – 02.05, 16.05, 30.05

Blok III – 07.05, 21.05

Blok IV – 09.05, 23.05

Czerwiec

Blok I – 11.06, 27.06

Blok II – 13.06

Blok III – 04.06, 25.06

Blok IV – 06.06, 18.06

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 12:00

Kwiecień – 01.04, 08.04, 15.04, 29.04

Maj – 06.05, 27.05

Czerwiec – 03.06, 10.06, 17.06, 24.06

Instruktaż Masażu Shantala - ćwiczenia na lalkach

Godzina zajęć 12:00

Kwiecień – 03.04, 10.04, 17.04, 24.04

Maj – 08.05, 22.05, 29.05

Czerwiec – 05.06, 12.06, 19.06, 26.06

Kurs Masażu Shantala z dzieckiem obejmuje 3 spotkania

Kwiecień

Gr. XI – 05.04, 09.04, 11.04 – 13:00

Gr. XII – 12.04, 16.04, 18.04 – 13:00

Gr. XIII – 26.04, 30.04, 07.05 – 13:00

Maj

Gr. XIV – 24.05, 28.05, 30.05 – 13:00

Gr. XV – 31.05, 04.06, 06.06 – 13:00

Czerwiec

Gr. XVI – 07.06, 11.06, 13.06 – 13:00

Gr. XVII – 14.06, 18.06, 25.06 – 13:00

Gr. XVIII – 28.06, 02.07, 04.07 – 13:00