

Szkoła Rodzenia 2019

Lipiec

Blok I – 11.07, 25.07

Blok II – 02.07, 16.07

Blok III – 04.07, 18.07

Blok IV – 09.07, 23.07, 30.07

Sierpień

Blok I – 13.08, 27.08

Blok II – 01.08, 20.08, 29.08

Blok III – 06.08, 22.08

Blok IV – 08.08

Wrzesień

Blok I – 10.09, 24.09

Blok II – 12.09, 26.09

Blok III – 03.09, 17.09

Blok IV – 05.09, 19.09

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, 12:50

Lipiec – 01.07, 08.07, 15.07, 22.07, 29.07

Sierpień – 05.08, 12.08

Wrzesień – 02.09, 16.09, 23.09, 30.09

Instruktaż Masażu Shantala - ćwiczenia na lalkach

Godzina zajęć 12:00

Lipiec – 03.07, 10.07, 17.07, 24.07, 31.07

Sierpień – 07.08

Wrzesień – 04.09, 11.09, 18.09, 25.09

Kurs Masażu Shantala z dzieckiem obejmuje 3 spotkania

Lipiec

Gr. XIX – 05.07, 09.07, 11.07 – 13:00

Gr. XX – 12.07, 16.07, 18.07 – 13:00

Gr. XXI – 19.07, 23.07, 25.07 – 13:00

Gr. XXII – 26.07, 30.07, 01.08 – 13:00

Sierpień

Gr. XXIII – 02.08, 06.08, 08.08 – 13:00

Gr. XXIV – 30.08, 03.09, 05.09 – 13:00

Wrzesień

Gr. XXV – 13.09, 17.09, 19.09 – 13:00

Gr. XXVI – 20.09, 24.09, 26.09 – 13:00

Gr. XXVII – 27.09, 01.10, 03.10 – 13:00