

Szkoła Rodzenia 2019

Październik

Blok I – 08.10, 22.10

Blok II – 10.10, 24.10

Blok III – 01.10, 15.10, 29.10

Blok IV – 03.10, 17.10, 31.10

Listopad

Blok I – 05.11, 19.11

Blok II – 07.11, 21.11

Blok III – 12.11, 26.11

Blok IV – 14.11, 28.11

Grudzień

Blok I – 02.12

Blok II – 05.12

Blok III – 10.12

Blok IV – 12.12

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 12:00

Październik – 07.10, 14.10, 21.10, 28.10

Listopad – 04.11, 18.11, 25.11

Grudzień – 4.12, 11.12

Instruktaż Masażu Shantala - ćwiczenia na lalkach

Godzina zajęć 12:00

Październik – 02.10, 09.10, 16.10, 23.10, 30.10

Listopad – 06.11, 13.11, 20.11, 27.11

Grudzień – 02.12, 09.12, 16.12

Kurs Masażu Shantala z dzieckiem obejmuje 3 spotkania

Październik

Gr. XIX – 04.10, 08.10, 10.10 – 13:00

Gr. XX – 11.10, 15.10, 17.10 – 13:00

Gr. XXI – 18.10, 22.10, 24.10 – 13:00

Listopad

Gr. XXII – 08.11, 12.11, 14.11 – 13:00

Gr. XXIII – 15.11, 19.11, 21.11 – 13:00

Gr. XXIV – 22.11, 16.11, 28.11 – 13:00

Gr. XXV – 29.11, 03.12, 07.12 – 13:00

Grudzień

Gr. XXVI – 06.12, 10.12, 12.12 – 13:00