

**W ciąży też możesz być aktywna!**

**Zajęcia w wodzie dla kobiet w ciąży**



**BasenoVa**



**730530770**



**kontakt@basenova.pl**



**Władysława Hermana 18, Giebułtów**

## Zajęcia w wodzie dla kobiet w ciąży




Ćwiczenia na basenie w ciąży pozwolą Ci polepszyć samopoczucie i kondycję, a przy tym będą w pełni bezpieczne zarówno dla Ciebie, jak i maluszka.

Dzięki obecności przeciwprądu w naszym basenie ćwiczenie w nim nie obciąża stawów i nie powoduje kontuzji.

Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowaną instruktorkę, która ma doświadczenie z kobietami w ciąży m.in. w szkole rodzenia.



**BasenoVa**

 **730530770**

 **kontakt@basenova.pl**

 **Władysława Hermana 18, Giebułtów**



# Korzyści z ćwiczeń w wodzie podczas ciąży

**obniżenie ryzyka wystąpienia schorzeń związanych z ciążą**

**zmniejszenie szansy na nadwagę przez cały okres ciąży**

**zmniejszenie bólu odcinka lędźwiowo-krzyżowego**

**zmniejszenie retencji wody i obrzęków**


**poprawa wytrzymałości organizmu**

**wzmocnienie mięśni dna miednicy**

**i najważniejsze... WYDZIELANIE ENDORFIN,  
czyli poprawa nastroju!**



**BasenoVa**

 **730530770**

 **kontakt@basenova.pl**

 **Władysława Hermana 18, Giebułtów**



# Zajęcia w wodzie dla kobiet w ciąży



Dzięki ćwiczeniom w wodzie poczujesz się zrelaksowana,  
a kręgosłup zostanie znacznie odciążony.

Wykonujemy ćwiczenia roluźniające oraz relaksacyjne z akcesoriami na basenie o głębokości 1,35 metra.  
Odprężające działanie wody odciąży Twój kręgosłup, szkielet mięśniowy oraz stawy.

**Pojedyncze wejście 55 zł**

**Karnet 10 wejść 490 zł\***

\*ważny przez 3 miesiące


**Środa 10:00**

**Grupa max 15 osób**

**Zapraszamy do zapisów!  
Ilość miejsc ograniczona**



**BasenoVa**

 **730530770**

 **kontakt@basenova.pl**

 **Władysława Hermana 18, Giebułtów**