

**Nestátní zdravotnické zařízení**  
**GRAVIDITAS pro Vás připravilo**  
**kurz:**



## **CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ**

- **Cvičením posílíte** prsní svalstvo a zabráníte kosmetickým vadám, které jsou způsobeny jeho oslabováním a vytahováním.
- **Osvojíte si** vhodnou sestavu cviků ke zvýšení fyzické kondice a připravíte se tak na tělesnou námahu při porodu.
- **Naučíte se** vědomému uvolňování – relaxaci.
- **Posílíte** břišní svaly a touto přípravou na řádné tlačení si velmi usnadníte průběh porodu.
- **Připravíte se** na správné dýchání v jednotlivých fázích porodu.

**Čas a místo** Vašeho kurzu si můžete vybrat z této nabídky :

PONDĚLÍ 17:30 – 18:30 hodin, MŠ POHÁDKA

ČTVRTEK 19:00 – 20:00 hodin, MŠ POHÁDKA

PÁTEK 9:00 – 10:00 hodin, MŠ POHÁDKA

**Cena :** 900 Kč za celý kurz složený z 10ti lekcí.  
500 Kč za 5 lekcí, 150 Kč za samostatnou lekci.

**Přihlášky :** GRAVIDITAS  
mobil **721 976 062** porodní asistentka Hana Šimánková

**Spojení :** **MŠ POHÁDKA**, Imrychova 937, Praha 4 Modřany, 143 00  
st.metra „C“ Kačerov, dále bus 139, 150, 157 do zastávky  
„Hasova“ a dále kolem obchodu Norma směrem do sídliště  
k mateřské školce.

Podmínkou návštěvy kurzu je **pisemný souhlas** se cvičením od Vašeho ošetřujícího lékaře.  
Na cvičení si přineste volný cvičební úbor, přezutí, pití, ručník a Vaši těhotenskou průkazku.

Cvičení vede porodní asistentka *Hana Šimánková*

Více informací o všech našich kurzech na stránkách [www.graviditas.cz](http://www.graviditas.cz)