

Podporujeme
rodiny
PORADENSTVÍM

PÁNEVNÍ DNO a diastáza

ZÁKLADNÍ MINI KURZ (3 lekce)
s Monikou Tóthovou, zdravotní sestrou, fitness instruktorkou,
výživovou poradkyní a maminkou tří dětí

17:30 – 18:30

termíny:

1. lekce – čtvrtek 3. 9. 2020
2. lekce – pondělí 7. 9. 2020
3. lekce – pondělí – 14. 9. 2020

V Rodinném centru, Nádražní 22, Žamberk
Pouze pro předem přihlášené!
Cena kurzu: 300,-

- Jste po porodu?
- Ptáte se, co je pánevní dno a diastáza?
- Jak přijdete na to, jestli se Vás to týká?
- Bolí Vás bedra?
- Máte vyklenuté břicho a stále Vám někdo gratuluje k těhotenství?

Dozvíte se:

- Co je pánevní dno a diastáza.
- Jaké obtíže může způsobovat.
- Jak cvičit.



S sebou pohodlné oblečení,
součástí kurzu je i praktická ukázka.

Činnost RC podporuje město Žamberk a Pardubický kraj.