

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



## **CVIČENÍ PO PORODU**

- **Cvičením urychlíte** návrat organismu do stavu před otěhotněním.
- **Zformujete si** postavu po porodu.
- **Upevníte a posílíte** svaly přetěžované v těhotenství (břišní a prsní).
- **Povzbudíte** činnost mléčných žláz (laktaci).
- **Zlepšíte si** svoji psychickou kondici.
- **Rehabilitací** povzbudíte svaly, které byly přetíženy při porodu.

**Čas a místo** Vašeho kurzu :

ÚTERÝ 10:00 – 11:00 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.

Na cvičení si přineste pohodlný cvičební úbor, přezutí, ručník a pití.

**Vaše dítě může být s Vámi v tělocvičně!**

Cvičení vede profesionální instruktorka:

*Ing. Zuzana Šenková*

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