

**FIT STUDIO
ENERGY**



Masarykova 1049

(naproti šachovnici)



Cvičení pro aktivní maminky

Čtvrtek od 8:45-9:30

Vyzkoušejte různé formy cvičení, protahování a relaxace:

- ❖ cvičení na míčích - gymballech, s overbally
- ❖ cviky na posílení a relaxaci svalů pánevního dna
- ❖ cvičení pro nastávající maminky ve smart fitu
- ❖ prevence ochabnutí pánevního dna a břišní stěny po porodu
- ❖ cviky pro snížení výskytu otoků končetin
- ❖ cvičení příznivě ovlivní vývoj plodu
- ❖ zajištění celkové fyzické kondice



www.fitstudioenergy.cz

Informace 775 390 541

**FIT STUDIO
ENERGY**



Masarykova 1049

(naproti šachovnici)



Cvičení pro aktivní maminky

Čtvrtek od 8:45-9:30

Vyzkoušejte různé formy cvičení, protahování a relaxace:

- ❖ cvičení na míčích - gymballech, s overbally
- ❖ cviky na posílení a relaxaci svalů pánevního dna
- ❖ cvičení pro nastávající maminky ve smart fitu
- ❖ prevence ochabnutí pánevního dna a břišní stěny po porodu
- ❖ cviky pro snížení výskytu otoků končetin
- ❖ cvičení příznivě ovlivní vývoj plodu
- ❖ zajištění celkové fyzické kondice



www.fitstudioenergy.cz

Informace 775 390 541