

**FIT STUDIO
ENERGY**



Masarykova 1049

(naproti šachovnici)



Cvičení pro maminky po porodu **s miminky**

Úterý od 8:45-9:30

- ✓ cvičení určené pro maminky po porodu, které nemají hlídání pro miminka
- ✓ cviky na posílení a relaxaci svalů pánevního dna
- ✓ cvičení pro maminky ve smart fitu
- ✓ prevence ochabnutí pánevního dna a břišní stěny po porodu
- ✓ zajištění celkové fyzické kondice
- ✓ posilování problémových partií



www.fitstudioenergy.cz

Informace 775 390 541

**FIT STUDIO
ENERGY**



Masarykova 1049

(naproti šachovnici)



Cvičení pro maminky po porodu **s miminky**

Úterý od 8:45-9:30

- ✓ cvičení určené pro maminky po porodu, které nemají hlídání pro miminka
- ✓ cviky na posílení a relaxaci svalů pánevního dna
- ✓ cvičení pro maminky ve smart fitu
- ✓ prevence ochabnutí pánevního dna a břišní stěny po porodu
- ✓ zajištění celkové fyzické kondice
- ✓ posilování problémových partií



www.fitstudioenergy.cz

Informace 775 390 541