



AKTYWNE 9 miesięcy WRACA !!!!



Coraz więcej Pań pyta o zajęcia **AKTYWNE 9 miesięcy** czyli A9m, a i nasze stałe klientki dojrzewają do roli mamy. Dla wszystkich przyszłych mam serdeczne życzenia i zajęcia A9m wracają do grafika.

ŚR 16:30

PT 16:30

Koszt 85,00 zł

za 8 zajęć lub 6 tygodni*

* Ciążą to wyjątkowy stan, podczas którego każda przyszła mama ma prawo poczuć się gorzej. Nie musisz zmuszać się i przychodzić na zajęcia, bo one nie przepadają.

*Karnet ważny jest na 8 wejść, ale nie dłużej niż 6 tygodni.

* Zajęcia rozpoczną się w momencie zapisu i dokonania zapłaty 5 klientek na te zajęcia.

42 km ma do przejścia przyszła mama. Dlaczego tyle? Ponieważ wydatek energetyczny porodu porównywany jest do przejścia maratonu. Jest to spory wysiłek fizyczny i warto się do niego zawnoczyć wcześniej przygotować. W jaki sposób? Proponujemy ćwiczenia!

AKTYWNE 9 MIESIĘCY jest ogólnopolskim programem dla kobiet w ciąży, promującym zdrowy styl życia. W jego skład wchodzi kompleksowa oferta zajęć ruchowych i działań edukacyjnych, konsultowanych i prowadzonych przez specjalistów. Skierowany jest do przyszłych mam, które chcą aktywnie przygotować się do porodu. Zajęcia łączą elementy **TAŃCA, ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH, PILATES, BODY BALL, JOGI** /nieocenionych w walce z bólami pleców, skurczów łydek jakie odczuwają przyszłe mamy/ i zakończone są ćwiczeniami oddechowymi z relaksem. Trening jest bezpieczny, gdyż został dostosowany do każdego trymestru ciąży.

SEXY MAMA ?!.... Czemu nie☺

Informacje e: amasa@body4ma.pl, 52 348 28 46