

АКВАГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Трудно придумать более приятную, безопасную и в то же время наиболее эффективную физическую нагрузку для будущей мамы, чем аквагимнастика и плавание. Занятие в воде это отличный способ закаливания, а значит – возможность провести беременность без болезней и лекарств.

Групповые занятия для будущих мам с инструктором в воде

Продолжительность занятий 45 минут.

Для посещения бассейна необходима справка :

✓ Врач гинеколог женской консультации.

Принадлежности для бассейна:

✓ Сменная обувь (тапочки), плавательный костюм, шапочка, очки, полотенце, набор для душа, фен.

Контактный телефон:

+7 (495) 576 – 08 – 70

+7 (915) 096 – 02 - 02

