

PIECZĘĆ PRZYCHODNI LUB
GABINETU

Z A Ś W I A D C Z E N I E

Niniejszym zaświadczam, że (imię i nazwisko).....

Urodzona dnia w

Może uczestniczyć w zajęciach z aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży prowadzonych w Studiu Mamoiselle.

Podpis i pieczęć lekarza



Studio Mamoiselle oferuje specjalny program ćwiczeń dla kobiet w ciąży - stworzony w oparciu o wiedzę lekarzy, fizjoterapeutów, położnych oraz wieloletnią praktykę osób prowadzących zajęcia z kobietami w ciąży w szkołach rodzenia, ośrodkach jogi, studiach Pilates.

Obejmuje on ważne grupy ćwiczeń:

- ćwiczenia ogólnokondycyjne - min. wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe
- ćwiczenia rozluźniająco-rozciągające
- ćwiczenia korygujące postawę ciała
- ćwiczenia uelastyczniające mięśnie dna miednicy i stawy biodrowe,
- ćwiczenia oddechowe i sposoby oddychania stosowane w czasie porodu
- treningi relaksacji,

Zajęcia w studiu prowadzi wyszkolona kadra, która ukończyła kursy i szkolenia skierowane do pracy z kobietą w ciąży. W gronie instruktorek prowadzących zajęcia są: trenerki z wieloletnim doświadczeniem, fizjoterapeutki, doula.

Studio bierze udział w wielu projektach promujących aktywność w ciąży min. program MamawFormie, który otrzymał akredytację Instytutu Matki i Dziecka.

W razie jakichkolwiek pytań, zapraszamy do kontaktu.