

LIKUTTAVA RASKAUS - WORKSHOP

ODOTTAVILLE ÄIDEILLE

AIKA: perjantaisin klo 18.30-20.00, 21.9-5.10.2018, yhteensä 3 kertaa

PAIKKA: Liikuttava, Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala

HINTA: 55€

OHJAAJA: PhysioPilates-ohjaaja, äiti ja yleisurheilusta tuttu Elina Torro

pe 21.9
Terveelistä ja
turvallista

- Kuinka liikkua turvallisesti raskausaikana ja synnytyksen jälkeen?
- Kuinka muokata omia liikuntatottumuksia raskauden edetessä?
- Harjoitteita mm. ryhdin ylläpitoon sekä selkäongelmien ennaltaehkäisyyn ja omahoitoon.

pe 28.9
Hyvinvointia
liikkumisesta

- Millaiset harjoitteet auttavat kehoa kestämään raskauden mukanaan tuomat muutokset ja tukevat synnytyksestä palautumista?
- Kotiharjoitteluun sopivia harjoitteita koko vartalolle lantionpohjaa unohtamatta.

pe 5.10
Rentoutusta ja
kehonhuoltoa

- Kehonhuoltoa muuttuvalle vartalolle
- Turvallisia liikkuvuusharjoitteita
- Rentoutusharjoituksia mielelle ja keholle

ILMOITTAUDU 14.9 mennessä: satu@liikuttava.fi tai puh. 040 700 5210



Pirjolantie 9b, Pirkkala, p. 040 700 5210, www.liikuttava.fi

