



## **Warsztaty i zajęcia sportowe dla przyszłych mam**

2019-02-08

**Już we wtorek, 12 lutego w szkole rodzenia w Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego odbędą się warsztaty dla przyszłych mam. Poprowadzi je najlepsza położna w Polsce w 2018 roku - Monika Wójcik, na co dzień pracująca na oddziale noworodków.**

Prowadząca przekona każdą z uczestniczek, że poród wcale nie jest straszny. Zdradzi także, co się dzieje ze świeżo upieczoną mamusią i maluszkiem przez najbliższe trzy dni po porodzie.

Przyszłe mamy powinny na warsztaty zabrać stroje sportowe, bo będą miały okazję poćwiczyć pod okiem doświadczonego fizjoterapeuty z Com Com Zone. Ruch ma wyjątkowy wpływ na wszelkie ciążowe dolegliwości. To nie tylko wspaniały relaks zarówno dla mamy i malucha, ale też dobre przygotowanie mięśni do porodu. Zwieńczeniem warsztatów będzie dietetyczny poczęstunek.

Zapisy i szczegóły pod nr tel. 12 622 92 47. Początek spotkania o godz. 12.00.