



**CENAP**  
Centrum naděje a pomoci

pohyb, péče, podpora, prostor, přivítání . . .



Pořádá pro těhotné maminky od 12. týdne těhotenství

# Cvičení v těhotenství

**Cvičíme, abychom se cítily dobře, pro zdraví,  
pro radost z pohybu a snadný porod.**

## **Naučíte se**

- doporučené vhodné cviky, správné pohybové návyky pro dobrou kondici
- cvičení pro harmonizaci a uzpůsobení se těhotenským změnám
- práci s hlubokými svaly zad, práci s břišními svaly a se svaly pánevního dna
- balanční cvičení, práci s rovnováhou
- dechová a relaxační cvičení
- jak je možné podpořit své zdraví v těhotenství, a cítit se dobře

**Dopřejte si čas a kvalitní cvičení, které vám zajistí  
dobrou přípravu, posílení svalů a zpevnění celého těla.**

Cvičíme v menší skupince s individuálním přístupem.

**Je nutné mít doporučení ošetřujícího gynekologa,  
že můžete cvičit.**

**Termíny, ceny, přihlášky a další podrobnosti  
naleznete na [www.cenap.cz](http://www.cenap.cz), nebo na tel.: 543 331 470  
nebo na recepci.**

**Centrum naděje a pomoci, Vodní 13, 60200 Brno**