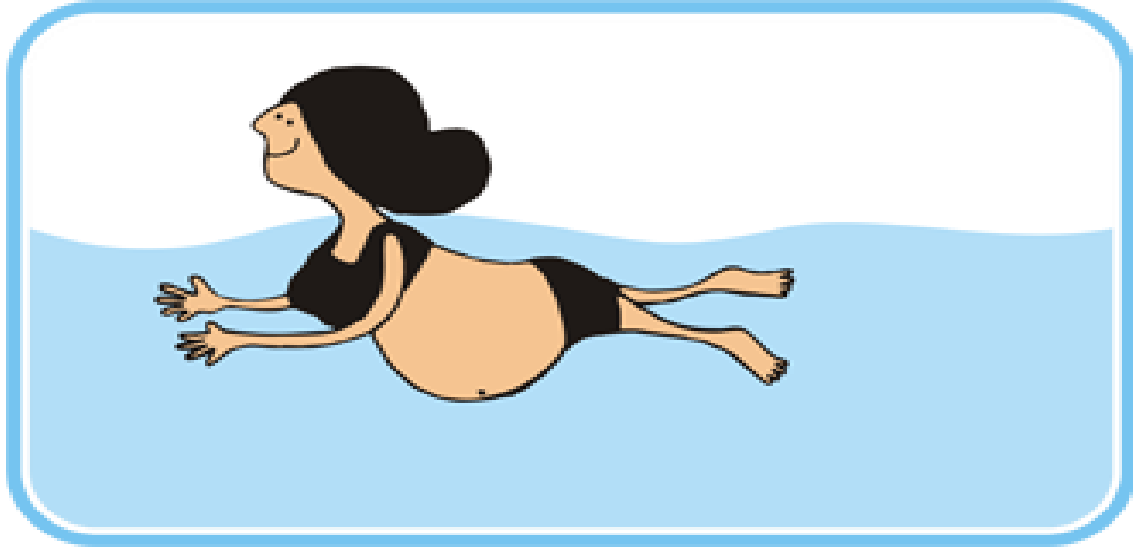


TĚHOTENSKÉ PLAVÁNÍ



Přednosti:

- udržení organismu ženy v dobré fyzické i psychické kondici
- uvolnění svalů pánevního dna
- posílení prsních svalů a břišního lisu
- uvolnění kloubů a páteře
- posílení zádových svalů
- nácvik dýchání a zvýšení kapacity plic

Přijďte si zacvičit a zaplavat s porodní asistentkou.

Kdy: pravidelně ve STŘEDU od 15 h

Kam: do Městského bazénu Litomyšl

Začátek 20. září 2023

**Info: porodní asistentka Bc. Soňa Neugebauerová, DiS.
(605 934 912) nebo vedoucí plavecké školy Mgr. Dagmar
Marková (606 051 995)**