

Pieczęć przychodni lub gabinetu

ZAŚWIADCZENIE

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

Urodzona dnia W

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

Podpis i pieczęć lekarza



Klub 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 ogólnie kondycyjne - min. wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe (bardzo polecane przy bólach pleców)
- ćwiczenia rozluźniająco-rozciągające
- ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- ćwiczenia uelastyczniające mięśnie dna miednicy, krocza i stawów biodrowych,
- ćwiczenia oddechowe i sposoby oddychania stosowane w czasie porodu, efektywne włączanie technik oddychania podczas przyjmowania pozycji aktywnych
- treningi relaksacji,

Zajęcia w klubie prowadzi wyszkolona kadra, która ukończyła kursy i szkolenia skierowane do pracy z kobietą w ciąży. W gronie instruktorek prowadzących zajęcia są: fizjoterapeutka, trenerka – absolwentka min. szkolenia Medical Pregnancy Training oraz kurs prowadzenia Aktywnej Szkoły Rodzenia /FrpL/ Klub bierze udział w wielu projektach promujący aktywność w ciąży min. program MamawFormie, który otrzymał akredytację Instytutu Matki i Dziecka.

W razie jakichkolwiek pytań, zapraszamy do kontaktu: info@mamoiselle.pl lub tel 530 445 443