

Témata pro těhotné

- 31.1. dovolená
- 7.2. co s sebou do porodnice
- 14.2. I. a II. trimestr
- 21.2. šestinedělí- cvičení, péče o rodičku
- 28.2. kdy do porodnice
- 6.3. II. trimestr
- 13.3. kojení - necvičí se
- 20.3. porod- polohy, vizualizace
- 27.3. péče o novorozence- manipulace

S sebou: ručník 2x a pohodlné oblečení.



Přijďte si popovídat a zacvičit. Těšíme se na vás! ☺