

Välkommen på vattengymnastik med "babymeditation" och avspänning!

Att träna i vatten är den idealiska motionen för gravida. Vattnet avlastar Din kroppstyngd och gör dig lätt och smidig samtidigt som du får bra muskulär träning genom vattnets motstånd.

Det 32-33 gradiga vattnet gör att du slappnar av och får tillfälle att samla Kraft inför förlossningen. Avslutningsvis har vi en förlossningsförberedande del och flytande avspänning.

Mina datum:

Tid: onsdagar 15.15-16.15

Kostnad: 1000:- för 5 gånger, betalas med Swish eller kontant vid 1:a tillfället. Swishnummer 0704562334, vattengymna i meddelandet. (Ditt namn kommer automatiskt med när du godkänner med BankID)

Obs! Vattengympan är mycket omtyckt, vi har nästan alltid fullt. Du kan ta igen missad gång om du lämnat återbud senast 09.00 samma dag.

Uteblir man kan man inte ta igen den gången. Om vi hjälps åt så får alla möjlighet delta i Vattengymnastiken.

Plats: Rosenlunds sjukhus medicinska bassäng i Hälsopoolens lokaler. Sjukhuset ligger mittemellan Ringvägen och Tideliusgatan med Adress Tideliusgatan 12. Ingången är Östra entren, dvs intill Tideliusgatan och parkeringshuset. T-bana Skanstull eller Mariatorget. Bussar: 3,4,57 och 74. Samt Pendeltåg Södrastation.

Har du frågor ring mig på tel: 08-7200100. Eller mail:

**annchathornros@hotmail.com Mvh Ann-Charlotte Thörnros
Leg sjukgymnast, Fysiopraktiken.**

