

**Porodní asistentky Eva Lorenzová, Martina Zolalová
a
Dům dětí a mládeže Kopretina - ZŠ Plasy**

Vás srdečně zvou

- **Na pravidelná cvičení pro těhotné ženy.**
Specifika cvičení: *kombinace gravidjógy, těhotenského cvičení a cvičení na míčích. Cvičení od prvního trimestru do porodu.*



- **Na těhotenská setkávání s podporou na cestě mateřstvím.**
Témata setkávání: *těhotenské proměny, prenatální komunikace, podpora zdravého těhotenství a přirozeného porodu, příprava na porod, šestinedělí, příprava na kojení.*



Místo konání: DDM Kopretina – ZŠ Plasy, Školní 280, Plasy
Čas: těhotenské cvičení: 16:00 – 17:00, těhotenská setkávání: 17:05 – 18:05
Termín setkávání: **středy od 8. října**
Cena: těhotenské cvičení (10 setkání) – 800 Kč
těhotenská setkávání s přípravou k porodu: individuální setkání 100 Kč nebo celý kurz (6 setkání) 600 Kč.

Kontakt: LorenzovaE@seznam.cz, martina.zolalova@gmail.com, ddmplasy@seznam.cz

Kontaktní místa pro sběr přihlášek:

- DDM Kopretina, Školní 280, Plasy, tel. 373 322 255
- E. Lorenzová – Lipová 238, Plasy, tel. 733 665 622
- M. Zolalová – Pod Kasárny 418, Kralovice, tel. 773 095 900