



OŚWIADCZENIE

uprawniające do udziału w zajęciach „AKTYWNA MAMA” w UROVITA Rehabilitacja

IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNICZKI:

Oświadczenie lekarza prowadzącego ciążę

- Nie stwierdzam przeciwwskazań zdrowotnych i wyrażam zgodę na uczestnictwo w zajęciach ruchowych w ciąży.
- Wyrażam zgodę na uczestnictwo w zajęciach z zastrzeżeniem

.....
.....
.....
.....

.....

Data, pieczęć i podpis lekarza prowadzącego ciążę

Program „AKTYWNA MAMA” skierowany jest dla kobiet w ciąży i po ciąży, a jego celem jest przygotowanie fizyczne do porodu oraz dbałość o sylwetkę i prawidłowe wzorce ruchowe. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną fizjoterapeutkę.

PROGRAM OBEJMUE:

- ćwiczenia wzmacniające
- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia rozluźniające
- ćwiczenia mięśni dna miednicy