

BAILAMAMA®

SQUEEZES WOMEN INTO SHAPE



Bailamama 9Months on turvallinen ryhmäliikuntatunti raskaana oleville ja synnytyksestä palautuville naisille. Tunnilla pääset valmentautumaan synnytykseen aivan uudella ja ainutlaatuisella tavalla.

Tunnilla treenataan lihaksia, jotka joutuvat raskausaikana ja synnytyksessä kovalle rasitukselle. Erityisesti lantionpohjalihastreeni on tärkeässä osassa Bailamama 9Months -tuntia. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjalihakset helpottaa raskausaikaasi, synnytystä, sekä synnytyksestä palautumista. Helpot askelsarjat ja yhdessä liikkumisen ilo ylläpitää kuntoasi koko raskauden ajan.

Kurssi torstaisin Jokelan koululla klo 18.30-19.30
lokakuussa 2017. Hinta 39€+jäsenmaksu 10€/ v.2017.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.palokanilo.fi