IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Водная гимнастика для беременных

Реабилитационная клиника предлагает беременным возможность посещения занятий по водной гимнастике. Вода − хорошее средство для расслабления, в воде можно почувствовать себя легче, расслабить перегруженные мышцы и уменьшить боли в пояснице.

Под руководством физиотерапевта вы сможете удобным для вас образом выполнять упражнения и отключиться от повседневных забот. Мы приглашаем женщин на любых стадиях беременности, тренировка по силам для всех. При выполнении упражнений используются разные гимнастические снаряды: нудлы для плавания, мячи, гантели из пенопласта, которые помогают держать равновесие.

Просим взять с собой купальный костюм, средства гигиены, полотенце и обувь с нескользящей подошвой.

Продолжительность: 30 минут

Услуга является платной.

Записаться на прием можно:

- по телефону 666 1900 **ПН-ПТ 7:15-18:00**
- на стойке регистрации