



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 женщинам возможность заниматься водной гимнастикой. Вода — отличный способ расслабиться, почувствовать себя легче, снять напряжение с мышц и уменьшить боли в пояснице.

Под руководством физиотерапевта женщины могут выполнять упражнения, отвлекаясь от повседневных забот. Занятия подходят для женщин на различных стадиях беременности, так как упражнения можно адаптировать. В качестве вспомогательных средств используются гидроузлы, мячи и пенопластовые гантели, которые помогают сохранять баланс.

Просим взять с собой купальник, гигиенические принадлежности, полотенце и нескользящую обувь.

Продолжительность: 30 минут

Услуга является [платной](#).

Записаться на прием можно:

- по телефону [666 1900](tel:6661900) ПН-ПТ 7:30-18:00
- на стойке регистрации