

MAMMABARN-TRÄNING

NYTT KURSTILLFÄLLE



En kurs som ger dig möjlighet att komma igång med din träning efter förlossningen. Du och din baby tränar tillsammans med andra nyblivna mammor.

Träningen är inriktad mot styrka och rörlighet med fokus på mage, bål och bäckenbotten

Vi tränar på barnens villkor, vill de äta sova eller skrika är det förutsättningarna för passet och detta är helt Okej.

Du bör ha gjort din efterkontroll hos barnmorskan och fått klartecken att det är fritt fram att börja träna och barnet bör vara mellan 6 veckor upp till krypålder.

Kurs med 8 kurstillfällen

Tisdagar 13:00-14:00 start 7:e September

Kostnad: 600kr betalas senast en vecka innan kurstart.

Hela hälsan, Torpagatan 8 vid Munkebäckstorget

Vid frågor och för anmälan kontakta receptionen

Hela Hälsan

031-707 32 32

www.helahalsan.com



MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32

MammaBarn-Träning

Hela Hälsan

www.helahalsan.com

031-707 32 32