

GRAVID PILATESKURS

Under din graviditet vill du må bra, träna säkert och förbereda dig inför förlossning och första tiden med bebis!

Vi hjälper dig att bygga upp och bibehålla styrkan att bära på en kropp i förändring, stabilisera bäcken och ländrygg samt förbereda dig inför förlossningen genom kombinationen ökad styrka och förmåga att slappna av med andning och kroppskänedom. Rätt träning innan förlossning gör det också lättare för kroppen att återhämta sig och komma i form efter födseln.

Gravidkroppen är mer benägen att skada sig och uppleva smärtor i tex rygg och bäcken på grund av förskjutningen av tyngdpunkten i kroppen, ökad vikt och hormonell förändring som mjukar upp ligament och skapar instabilitet i leder.

Gravid Pilateskurs är säkert att utföra under alla tre trimestrarna då du tränar i grupp om max 4 personer. På så vis får du personlig träning i grupp med bästa möjliga träning för en kropp som ändras från vecka till vecka, och en trygghet i vetskapen att du tränar på ett säkert sätt både för dig och din bebis.

Under graviditet bör du sikta på att bibehålla din form, alt. har du inte tränat tidigare är det dags att börja!

Kurs 1: 5ggr, onsdagar kl.18:30, startdatum 28/8 - Pris 1425:-

Kurs 2: 5ggr, onsdagar kl.18:30, startdatum 9/10 - Pris 1425:-

Kurs 3 4 ggr, onsdagar kl 18:30, startdatum 27/11 - Pris 1.140:-

Träning sker tryggt med de unika pilatesmaskinerna Reformer & Chair, och även på matta med mer traditionella pilatesredskap tillsammans med Catrin Andersson, Leg. Fysioterapeut, Pilatesinstruktör, Cert. Movement Integrator, Lic. Personlig Tränare och mamma.

Anmäl dig med ett mail till info@balanceforyou.se



Enhagsslingan 4C, Täby

www.balanceforyou.se