

**Расписание занятий для беременных
с 01.09.11 по 30.11.11**

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
10-00							
11-00	Йога МАМА Светлана Т. Зал №2А		Стретчинг МАМА Светлана Я. Зал №2А		Фитнес МАМА Светлана Я. Зал №2А		
12-00	Клуб будущих мам (презентации, лекции) Студия №11		Лекции, консультации для будущих мам Студия №11		Лекции, консультации для будущих мам Студия №11		
13-15	AQUA МАМА Юля		AQUA МАМА Виталий		AQUA МАМА Юля		
14-00							

Темы лекций и семинаров можно узнать в Детском клубе: тел. (050)445-59-34

Программа ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Тренинги, консультации

«В ожидании чуда»

Для семейных пар, ожидающих ребенка

Групповые и индивидуальные занятия

Продолжительность занятия 50 минут

Адаптация семьи к периоду беременности. Особенности развития ребенка на разных этапах беременности. Роды с мужем: «за» и «против». Формирование партнерских отношений между супругами. Семейное взаимодействие и взаимопонимание. Правила здорового поведения в разные сроки беременности. Дыхательные техники, массаж и самомассаж во время родов. Физиология, механизмы и периоды родов. Обезболивание. Ребенок в родах. Помощь мужа в родах. «Репетиции родов». Грудное вскармливание. Уход за новорожденным, развитие ребенка до года. Современные концепции воспитания.

Занятия проводит врач акушер-гинеколог, перинатальный психолог.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ программа

Аква мама

Групповые и персональные занятия

Продолжительность занятия 50 минут

Занятия с инструктором в бассейне направлены на равномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц.

Фитнес мама

Групповые и персональные занятия

Продолжительность занятия 50 минут

Класс направлен на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса и контроля над телом с учётом физиологии будущих мам.

Стретчинг мама

Групповые и персональные занятия

Продолжительность занятия 50 минут

Класс с использованием упражнений на растягивание и расслабление мышц с использованием дыхательных техник.

Йога мама

Групповые и персональные занятия

Продолжительность занятия 50 минут

Класс состоит из статических поз, совмещенных с дыхательной гимнастикой и лёгкой медитацией. Занятие направлено на глубокое внутреннее расслабление, нормализацию эмоционального фона.