

Co si vzít s sebou na plavání těhotných a jak lekce probíhají

Potvrzení od lékaře není nutné, avšak doporučujeme tuto aktivitu se svým lékařem konzultovat. Plavání je vhodné po ukončeném 1. trimestru až do 38. týdne těhotenství - záleží vždy na vašich pocitech :-)

Zařazení do lekcí pro těhotné je průběžné.

S sebou si vezměte:

- osušku
- plavky
- mýdlo, sprchový gel nebo olej na osprchování
- vodu/pití

Složení lekce

- délka lekce je 60 min. (část lekce je na suchu)

Než se vrátíte domů – aklimatizujte dle počasí v hale.

Lekce pro těhotné jsou vedeny vyškolenými instruktorkami pro těhotné



Zajímavý článek o plavání těhotných
