

Informacje dla uczestników „Spotkań Edukacyjnych”

Temat

Aktywność fizyczna kobiet po porodzie i karmiących piersią - jak szybko osiągnąć sprawność fizyczną i ładną sylwetkę

Miejsce i czas spotkań: Instytut Matki i Dziecka, budynek A, sala wykładowa, II piętro,
godz. 11³⁰ - 13³⁰

Program spotkania

1) część teoretyczna – karmienie piersią a wysiłek fizyczny. Zalecane rodzaje aktywności ruchowej kobiet karmiących piersią. Zasady i rady w kształtowaniu ładnej sylwetki kobiet po porodzie fizjologicznym i zabiegowym.

2) część praktyczna - demonstracja wybranych metod ćwiczeń kondycyjnych i ogólnie usprawniających kobiet po porodzie. Praktyczny pokaz ćwiczeń kształtujących klatkę piersiową, brzuch i biodra, z możliwością samodzielnego ich wykonania.

- Zajęcia prowadzi dr Lesław Kluba i mgr Małgorzata Barcikowska.
- Uczestnicy otrzymają materiały informacyjne.
- W części praktycznej ćwiczenia będą prowadzone na matach – **wymagane przyniesienie własnego ręcznika do położenia na macie.**

terminy spotkań : 23.03.2019 (godz. 11.30 – 13.30)
06.04.2019 (godz. 11.30 – 13.30)
18.05.2019 (godz. 11.30 – 13.30)
29.06.2019 (godz. 11.30 – 13.30)

terminy mogą ulec zmianie w zależności od frekwencji.

Informacje ogólne

- Zapisy przyjmujemy:
 - telefonicznie pod nr 22 32 77 489 w godz. 8⁰⁰ 14⁰⁰ , poniedziałek – piątek lub
 - mailowo zaklad.usprawniania@imid.med.pl lub
 - osobiście w sekretariacie Zakładu Usprawniania Leczniczego, Instytut Matki i Dziecka,
budynek A, poziom -1, pokój 43, w godz 8.00 – 14.00
- W zgłoszeniu przesłanym drogą elektroniczną należy podać imię i nazwisko, telefon kontaktowy, wybrany termin i temat spotkania.

Koszt.

- 150 zł od osoby, jedno spotkanie tematyczne.
- Wpłaty można dokonywać na konto Instytutu: **45 2490 0005 0000 4530 9942 3496** (koniecznie z dopiskiem „spotkania edukacyjne”) lub w kasie Instytutu (przy Rejestracji).
- Kopię potwierdzenia przelewu lub wpłaty kasowej należy przesłać na adres mailowy zakładu lub dostarczyć osobiście
- O uczestnictwie w spotkaniu decyduje dostarczenie kopii opłaty.