

GRAVID-MOTION I VAND ASNÆS SVØMMEHAL

Hver mandag kl. 11.00 - 13.30

Vi starter med en times motion og bevægelse i vandet. Herefter gravid-hygge med fødselsforberedende emner, afspænding, vejtræknings/fokuseringsøvelser. Der er mulighed for at få lyttet hjertelyd og "mærket mave".

Husk madpakke og drikkedunk.

Undervisningen varetages af jordemoder Mie Hammershøi, hjemmefødselsordningen.

Tlf: 27 46 01 85, mail: mie@jordemodermie.dk

Ring eller mail, hvis du ønsker mere information, eller mød bare op.
Tilmelding ikke nødvendig.

Pris 50 kr pr gang + entre til svømmehallen.



Dragsholm Svømmehal, Teglværkskrogen 4-6, 4550 Asnæs