



Pilatesta synnyttäneille

Voimaannuta kehosi synnytyksen jälkeen turvallisesti pilateksen avulla. Pilates harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Pilates auttaa käyttämään vatsalihasten syvimpiä kerroksia hallitusti ja oikea-aikaisesti.

Ohjaus sopii synnytyksen jälkitarkastuksen käynneille. Osallistua voi myös aiemmin synnyttäneet, jotka haluavat parantaa kehotietoisuutta. Ryhmässä otetaan huomioon synnytyksestä kulunut aika sekä synnytystapa ja ohjataan harjoittelu sen pohjalta. Aiempaa pilates kokemusta ei tarvitse olla.

**Synnyttäneiden pilatestunnit keskiviikkoisin klo 16.45-17.45
Pirren Pilates Salilla ohjaa fysioterapeutti Annu Murtonen.**

Tutustu www.pirrelammi.fi ja ilmoittaudu. Lisätietoja saat soittamalla Pirrelle.

Pirre Lammi  **RESETBODY**

Pirren Pilates Sali • Linnan Kasarmi • puh. 045 130 7509
www.pirrelammi.fi • pirre@pirrelammi.fi