



Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia visas besilaukiančias moteris pasimankštinti su trenere Ingrida.

Specialios nėščiųjų mankštos besilaukiančioms ne tik padeda atsipalaiduoti, nusiraminti, bet ir stiprina kūną ir padeda pasirengti gimdymui. Mankštos, kvėpavimas ir atsipalaidavimas leidžia būsिमoms mamoms įveikti nuolatinį nuovargį, nuotaikų kaitą, kojų tinimą, nugaros skausmus, rytinį pykinimą bei kitus negalavimus.

Būtina gydytojo pažyma su įrašu apie nėštumo eigą. Pirmas užsiėmimas kovo 4 d. (antradienis) 16.30 val. Mankštos vyks Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Lietuvininkų g. 18, Marijampolė (II aukštas)). Registracija tel.: 867309960, a.ralyte@marijampolesvsb.lt.

Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija