

Prázdninové aktivity s Maternity care od 1.7. – 31.8. 2010

V červenci a srpnu nás, prosíme, kontaktujte na:

Tel.: + 420 775 42 42 03, 775 41 41 70

E-mail: info@maternity-care.cz

Těhotné

Plavání s těhotnými

- **Aquapalace Praha** v Čestlicích, Pražská 138, Obchodní zóna Průhonice – Čestlice

Každou **středu a pátek od 9:00 – 9:45.**

Není nutné se předem objednat.

Více info na tel.: + 420 775 41 41 70

Cena lekce je **170,- Kč**, cena permanentky na 6 lekcí je **900,- Kč**

Cvičení s těhotnými

- **Energy Studio**, Fügnerovo nám. 5, Praha 2

Každé **úterý od 16:30 – 17:30** a každý **čtvrtek od 17:30 – 18:30 (kromě 6.7. 2010).**

Není nutné se předem objednat.

Více info na tel.: + 420 211 04 62 61 nebo + 420 605 30 90 82.

Předporodní příprava

- **Energy Studio**, Fügnerovo nám. 5, Praha 2

V těchto termínech:

12.7. 16:00 - 18:00 (lekce 4 a 5)

19.7. 16:00 - 18:00 (lekce 6 a 7)

2.8. 16:00 - 18:00 (lekce 8 a 1)

23.8. 16:00 - 18:00 (lekce 2 a 3)

6.9. 16:00 - 18:00 (lekce 4 a 5)

Na předporodní přípravu se **není předem objednávat.**

Cena jedné lekce je **170,- Kč**, platí se na místě po absolvování lekce.

Školení otců k porodu

- **Energy Studio, Fügnerovo nám. 5, Praha 2**
23.7. 17:00 – 20:00
- **Školení otců k porodu u Vás doma**
Probíhá celé léto po dohodě na tel.: +420 775 42 42 03

Laktační poradenství u Vás doma

- Probíhá přes celé léto
Individuální domluva návštěvy na tel.: +420 775 42 42 03

Děti

Plavání s dětmi

- **Health & Fitness Olgy Šípkové (Kongresové centrum, Vyšehrad), 5. května 65/ 1640, Praha 4**

Každé **pondělí** od **10:30 do 12:30**.

Zápis a zakoupení **prázdninové permanentky** (3 lekce á 890 Kč) je možný do 30.6. v lekci, kterou běžně navštěvujete, dále po dohodě na tel: + 420 775 42 42 03 nebo na e-mailu: info@maternity-care.cz.

Lekce se skládá z 30 min plavání pod vedením instruktorky + 5 min vířivka a 10 min sauna nebo pára.

Zakoupenou permanentku lze vyčerpat v průběhu **celých prázdnin**. Na lekci je však **nutné se objednat** nejpozději v pátek do 18:00 hod před konáním pondělní lekce. Stejná pravidla se vztahují i na omluvy z lekcí, akceptovatelná omluva je do neděle do 18:00 hod před konáním pondělní lekce.

V případě, že si permanentku nezakoupíte, je možné se na lekci přihlásit **jednorázově**. Jednorázová lekce stojí 320 Kč. Na jednorázovou lekci je nutné se **předem objednat** na tel.: +420 775 42 42 03.

- **Holmes Place Energy Smíchov, Nádražní 762/ 32, Praha 5 – Smíchov**

Každý **čtvrtek** od **9:00 do 10:30**.

Zápis a zakoupení **prázdninové permanentky** (3 lekce á 940 Kč) je možný do 30.6. v lekci,

kterou běžně navštěvujete, dále po dohodě na tel.: + 420 775 42 42 03 nebo na e-mailu: info@maternity-care.cz.

Lekce se skládá z 30 min plavání pod vedením instruktorky + 30 min vířivky, sauny nebo páry.

Zakoupenou permanentku lze vyčerpat v průběhu **celých prázdnin**. Na lekci je však **nutné se objednat** nejpozději v úterý do 18:00 hod před konáním čtvrtéční lekce. Stejná pravidla se vztahují i na omluvy z lekcí, akceptovatelná omluva je do středy do 18:00 hod před konáním čtvrtéční lekce.

V případě, že si permanentku nezakoupíte, je možné se na lekci přihlásit **jednorázově**. Jednorázová lekce stojí 330 Kč. Na jednorázovou lekci je nutné se **předem objednat** na tel.: +420 775 42 42 03.

Cvičení s dětmi

- V letních měsících cvičení dětí v Energy Studiu nebude. Cvičit se začne od 7.9. 2010

Masáže dětí

- V letních měsících nebude otevírat žádné kurzy masáží.

Pokud budete mít zájem o kurz od září, kontaktujte nás již v průběhu prázdnin na e-mailu: info@maternity-care.cz

Plavání doma ve vaně

- Plavání u Vás doma bude probíhat celé léto, pokud budete mít zájem o kurzy plavání doma neváhejte nás kontaktovat na tel.: +420 775 42 42 03 nebo e-mailu info@maternity-care.cz

Buggy gym - Cvičení s kočárky

- Cvičíme přes celé prázdniny ve vybraných pražských parcích.
- Během lekcí si můžete vyzkoušet sportovní „joggers“ kočárek Schwinn.
- Cena jednorázové lekce je **170,- Kč**, můžete si zakoupit permanentku na 5 lekcí za **750,- Kč**
- Na cvičení je nutné se předem objednat na tel.: +420 775 42 42 03.