



RC Vikýrek vás srdečně zve na minibesedu

# JAK BÝT FIT PO PORODU

## S Kateřinou Klímovou

osobní trenérka a výživová poradkyně

Kdy je dobré začít cvičit po porodu? Jaké cviky zvolit? Jaký jídelníček je správný? Na všechny otázky dostanete odpověď :-)

Beseda se uskuteční v rámci pravidelného programu Hrátky pro miminka.

**v pondělí 24. září od 10:00 do 11:00**

Vstupné pro návštěvníky hrátek zdarma.

Pokud chcete přijít pouze na besedu,

rezervujte si místo na tel. 734 541 879 (Lenka Kupčíková).

Samostatné vstupné: 30 Kč



FUTURPOL

