



PAKIET KOBIET W CIAŻY



Zadbaj o siebie w trakcie ciąży

Seria 3 spotkań dobranych do Twoich potrzeb.
Zaczynamy w 2 trymestrze (około 20-23 tygodnia ciąży
lub wcześniej, decyzja należy do Ciebie).
Kolejne spotkania dobierane są indywidualnie,
max do 36 tygodnia ciąży.

Benodi



Co oferuje pakiet?

- fizjoterapię/masaż ciążowy
- kinesiotaping
- instruktaż ćwiczeń pod okiem fizjoterapeutki
- wskazówki co lubi a czego nie lubi Twój kręgosłup w ciąży
- opieka fizjoterapeutki przez okres ciąży
- zestaw ćwiczeń, które możesz wykonywać sama w domu
- Ty decydujesz czy nasze spotkanie będzie godzinnym masażem czy treningiem wzmacniającym

Benodi



Jakie są korzyści pakietu?

- plan dobierany jest indywidualnie,
- od pierwszego spotkania jesteś przypisana do jednej, “Twojej” fizjoterapeutki, która jest do Twojej dyspozycji w trakcie całego programu
- jesteśmy w ciągłym kontakcie, gdy pomiędzy spotkaniami masz pytania, wątpliwości śmiało możesz do nas zadzwonić lub napisać

Benodi



Cena pakietu

Pakiet 3 spotkań kosztuje 600 zł,
pierwsze spotkanie trwa 1,5 h, kolejne 1h

Informacje i zapisy

dominika@benodi.com,
tel. 508 659 602

www.benodi.com

Benodi