

Восстановление после родов в Люблино

17.10.2014

Региональная общественная организация «Дети и город» приглашает на фитнес-занятия клуба «ДЕВЧОНКИ».

Беременность и роды – это испытание не только для всех систем и органов женщины, но и для ее фигуры. К сожалению, **только каждая десятая женщина сразу после родов возвращается к своей нормальной физической форме**. Остальным, чтобы вернуться к «добеременному» состоянию, требуется примерно 9 месяцев при условии здорового и умеренного питания в сочетании с активным образом жизни и спортивными занятиями.

На занятиях в нашем клубе особое внимание уделяется мышцам живота. Занятия направлены на снижение процента жира, увеличение силы мышц, брюшного пресса, придание красивой формы.

Занятия проходят два раза в неделю по 50 минут в утреннее время по адресу: ул. Маршала Кожедуба, д.4, ДТЦ «Сильвант»

Запись по телефонам: 8-499-722-09-65, 8-499-722-05-51

Адрес страницы: <http://lublino.mos.ru/presscenter/news/detail/1355953.html>

[Управа района Люблино города Москвы](#)