



Aerobic pentru gravide

Club Sportiv Transilvania Sibiu a anuntat ca a inceput singura sectie din oras dedicata activitatilor sportive pentru femeile insarcinate. Cursurile de aerobic pentru femei insarcinate au loc in fiecare sambata, de la ora 18:00 si sunt sustinute de Aurelia Luca, licentiata in Asistenta Medicala si instructor sportiv cu experienta in promovarea sanatatii si programe pentru sanatate de mai bine de opt ani. " in cadrul acestui curs vom folosi si mingi speciale pentru aerobic. Deoarece femeilor insarcinate li se recomanda cat mai multa miscare pe toata durata sarcinii, va asteptam cu drag la cursurile desfasurate in cadrul clubului, singurul loc din Sibiu unde se desfasoara astfel de activitati. De asemenea aici puteti cunoaste alte femei insarcinate si va puteti impartasi experienta sarcinii ", arata reprezentantii Clubului Sportiv Transilvania. Clubul sibian organizeaza de mult timp si cursuri de Tae Bo si Pilates, discipline sportive agreate in special de femei.

Cuvinte cheie: [sali de sport in sibiu](#) [sala transilvania sibiu](#) [cursuri de aerobic pentru femeile insarcinate](#) [gimnastica medicala pentru gravide in sibiu](#)