

Izabela Jarzombek – wyłącznie terapia domowa

trener personalny kobiet w ciąży i po porodzie

Obsługiwane miasta:

Katowice

Chorzów

Ruda Śląska

Siemianowice

Świętochłowice

**Adres należy podać w momencie
umawiania wizyty**

Obowiązuje przedpłata za usługę

**Dni i godziny dostępności usług wypisane
są w grafiku wizyt (recepcja)**

Trening:

- zwiększenie ruchomości klatki i kręgosłupa piersiowego
- praca nad oddechem 360 stopni, klatka, żebra, brzuch
- mobilność miednicy i odcinka lędźwiowo-krzyżowego
- ćwiczenia w rotacji, funkcji i wzorcach ruchowych; zapewnienie silnego i funkcjonalnego brzucha; rozluźnianie mięśni dna miednicy w końcowej fazie ciąży
- masaż medyczny

Cennik:

Usługa:	Czas w domu pacjentki:	Koszt:
Trening + USG	45 minut	400 zł
Trening + masaż medyczny	75 minut	420 zł
USG + trening + masaż medyczny	90 minut	450 zł
Masaż kobiet w ciąży	45 minut	380 zł
USG miednicy i mięśni ¹		220 zł

¹ ocena pracy mięśni brzucha i ich aktywacja; ocena obniżenia narządów miednicy mniejszej)