

OÜ PÄIKESETANTS

TITEJOOGA TUNNID

... tunnis õpime silitusmassaazi põhivõtteid turvaliseks kasvamiseks

... teeme esimesi väikesi eakohaseid võimlemisharjutusi, mis annavad lapsele parema kontakti oma kehaga ja oskustega ning hea alguse arenguks

... suuremate beebidega teeme veidi rohkem - hüpitamisi ja kukerpalle - sedamööda, kuidas võimekus kasvab

... emade jaoks põimime tundi sisse mõned sünnitusjärgset taastumist soodustavad harjutused ning sirutused-venitused seljale ja pinges piirkondadele

... leiame vastuseid jooksvatele küsimustele ning kohaneme emaks olemisega

... räägime toidust, toitmisest, päevakavast, unest, kaaluibest ning muust päevakorralisest beebiga peres

KUNDALINI STUUDIOS

Tln kesklinnas, Magasini tn 29 A - 9

NELJAPÄEVITI

16.00 1 - 11 kuused titad

Alates 16.jaanuar 2020.

Tunnid 16., 23. ja 30.01

Juhendab ämmaemand, joogajuhendaja Ülle Lember

Registreeru ette! Registreerumine ja informatsioon e-maili teel: info@paikesetants.ee (tel.509 6631).

Registreerumiseks palume lapse täisnime, sünnikuupäeva, ema kontakttelefoni ja mailiaadressi.

Üksiktund/12€. Kuutasu 3 t jaanuaris 27€

Tasumine toimub sularahas kohapeal või ülekandega
<http://www.paikesetants.ee/index.php/tasumine>

Jooksev informatsioon ja tunniplaanid - www.paikesetants.ee