



Välkommen på vattengymnastik med "babymeditation" och avspänning!

Att träna i vatten är den idealiska motionen för gravida. Vattnet avlastar din kroppstyngd och gör dig lätt och smidig samtidigt som du får bra muskulär träning genom vattnets motstånd.

Det cirka 32-gradiga vattnet gör att du slappnar av och får tillfälle att samla kraft inför förlossningen. Passet består av en träningsdel där vi tränar kondition, koordination och styrka, avslutas med en avspänningsdel.

Datum och tid

- Onsdagar klockan 15.15–16.15
- Torsdagar klockan 16.40–17.40

Plats

Rosenlunds sjukhus medicinska bassäng i Aleris Rehabs lokaler.

Adress: Tideliussgatan 12, sjukhuset ligger mittemellan Ringvägen och Tideliussgatan, ingången Östra entrén intill Tideliussgatan och parkeringshuset.

- T-banestation är Skanstull eller Mariatorget
- Bussar: 3, 4, 57 och 74
- Pendeltågsstation är Södra station

[Vägbeskrivning - Google Maps](#)

[Vägbeskrivning/resplan SL](#)

Anmälan

Du anmäler dig genom att skicka ett mejl till anncha@gravidfysio.se

Avgift

Det kostar 1 200 kronor för fem gånger som betalas med Swish eller bankgiro. Du betalar senast måndag den vecka du startar.

- Swishnummer: 123 188 11 43 Ekenfysioterapi AB. Skriv "Vattengympa" som meddelande. Ditt namn kommer med när du godkänner med BankID.
- Bankgironummer: 5855-8511

Vattengympan är populär

Vattengympan är mycket omtyckt och vi har nästan alltid fullt. Du kan, i mån av plats, ta igen missat tillfälle om du lämnat återbud senast klockan 09.00 samma dag. Ta med eget hänglås.

Om vi hjälps åt så får alla möjlighet delta i vattengymnastiken.

Har du frågor? Ring 070-456 23 34 eller maila anncha@gravidfysio.se