



PROGRAM RADIONICE “VJEŽBANJE U TRUDNOĆI”

Voditeljica radionice: Pred. Manuela Filipec, dipl. physioth., mag. physioth.

10:00 – 10:15 Registracija sudionika

10:15 – 11:30 Prilagodbe tjelesnih sustava prilikom vježbanja u trudnoći

11:30 – 13:00 Procjena funkcionalnog statusa trudnice

13:00 – 13:20 Pauza

13:20 – 16:00 Vježbe za prvi, drugi i treći trimestar