

**Nagycsoporthos gyakorló órák:**  
a gyakorlásra adnak lehetőséget azoknak

- akik tenni szeretnének magukért az egészséges fogantatás érdekében,
- akik rendbe szeretnék hozni az egészségüket a termékenység és a későbbi fogantatás érdekében,
- akik bármilyen hormonális és egyéb kezelésben vesznek részt,
- akik a menstruációs ciklus, illetve a klimatérium bármelyik időszakában vannak,
- valamint akik egészségesek szeretnének maradni.

Az órákon egyéni javításra ritkán van lehetőség.