



- ✿ **Chcete se po porodu dostat zase do kondice a nemáte hlídání?**
- ✿ **Nechcete své miminko opouštět ani na chvíli a doma vás cvičit nebaví?**
- ✿ **Pak je program FITMAMI určen právě pro VÁS!**

Co je FITMAMI?

Lekce FITMAMI jsou určeny především pro maminky a jejich miminka od 6ti týdnů až do cca 4let (horní hranice není nijak limitována). FITMAMI je zaměřené především na zpevnění postavy a procvičení oslabených partií po těhotenství a porodu, to vše ve společnosti Vašeho dítěte, které využijeme i jako zátěž pro zintenzivnění cvičení.

Co Vás čeká?

FITMAMI OUTDOOR je intervalový trénink v přírodě, který kombinuje při běhu s kočárkem, protažení a pak již střídání částí, kdy se budeme (během, výpady apod.) s časem, kdy cvičíme na místě. Posilování s pomůckami, různé hry, které budou buvit vás i vaše dítě, protažení říkankami a básničkami, které určitě dobře znáte. Veškeré pomůcky – gumičky, overbally i švihadla vám instruktorka zapůjčí.

aerobní i silovou část. Úvodní zahřítí pohybovat po celém parku s miminkem i bez něj, cvičení a uvolnění. To vše doplněné

Co budete potřebovat?

Vy – pohodlné oblečení, sportovní boty, ručník nebo deku a kočárek / Vaše dítětko – pár hraček na zabavení, popř. svačinku a pítíčko pro starší děti

✿ KDE CVIČÍME?

Mnichovo Hradiště - Na Kamínkách
Sraz u parkoviště

✿ KDY CVIČÍME?

ZAČÍNÁME 26.ZÁŘÍ
každé pondělí v 9:30
každou středu v 16:00

✿ KONTAKTY

Kateřina Adamová
605 817 903
fitmami.cz/cviceni
Facebook - Fitmami Mnichovo Hradiště