

fitness program pro maminky



www.fitmami.cz

- ✿ *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 určené 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 částmi, kdy cvičíme na místě. Posilování s pomůckami, různé hry, které budou bavit 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 zahřátí 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 dítě – pár hraček na zabavení, popř. svačinku a pitíčko pro starší děti



✿ KDE CVIČÍME?

stezka za NC Olympia Brno

✿ KDY CVIČÍME?

každé úterý
9:45 - 10:45
! první lekce 19.4.2016 !

✿ KONTAKTY

Jana Kmentová
jkmentova@fitmami.cz
facebook: Fitmami Modřice

Cvičení s kočárky fitMAMI v Modřicích

První lekce cvičení s kočárky fitMAMI proběhne v Modřicích v úterý 19.4.2016 v 9:45 na stezce za Olympia parkem (sraz na mostě za Olympia parkem). Pro všechny maminky je první lekce zdarma. Každá přihlášená maminka přes facebook fitMAMI Modřice nebo e-mailem na jkmentova@fitmami.cz dostane jako dárek malou pozornost.

Co je fitMAMI?

Lekce FITMAMI jsou speciálním fitness programem pro maminky a jejich miminka nebo malé děti.

Jde o kompletní aerobně-posilovací trénink, při kterém procvičíte nejen celé tělo,

ale užijete si i spoustu zábavy. To vše ve společnosti vašich dětí.

Nemusíte:

- hledat a platit chůvu,
- cvičit sama doma (všichni víme, že k tomu se rychle ztrácí motivace),
- nechávat dítě v dětském koutku (ne všem se tam vždycky líbí...),
- přemlouvat babičky, aby vám jednou za čas pohlídaly a vy jste si mohla zajít zacvičit.