

Dětské centrum Postřižín, spolek

Kontakt: dcpostrizin@gmail.com, <https://dcpostrizin.webnode.cz/>, Facebook



DC Postřižín nabízí pro své členy kurz 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 děťátka, které využijeme i jako zátěž pro zintenzivnění cvičení.

Cvičí zkušená lektorka Katka Havlíková.

Termín cvičení:

ÚT: 10-11h

ČT: 10-11h

Kde: zasedací místnost OÚ, ulice Pražská

Cena: 500,-/ 10 lekcí

Platba předem na účet lektorky. Přihlásit se může jedna maminka na oba kurzy, ale i jen na jeden.

Zahájení kurzu: 18. února 2020

Trvání kurzu: únor – duben

Kurzy nebudou probíhat v době jarních prázdnin!

Minimální počet přihlášených: 5 maminek

Maximální počet přihlášených: 10 maminek

Ukázková hodina zdarma proběhne ve čtvrtek 13.02. od 10 h. Dozvíte se, co je to fitMAMI, co to obnáší, jak bude probíhat hodina. Lektorka Katka Vám vysvětlí správné provádění cviků a zjistí diastázu. Neváhejte a přijďte! Na ukázkovou hodinu, popřípadě na kurz se hlase přímo u lektorky na email: katkauvirova@seznam.cz