

Jak zabavit sebe i děti na podzim a v zimě?

Zná to každá maminka. Jakmile začne převládat studené a deštivé počasí s dlouhými procházkami je konec. První dny doma se ještě dají přežít, děti si hrají, vy konečně doděláte to, co jste celé léto odkládala s tím, že "až bude hnusně, tak se do toho pustím". Ale za pár dnů se doma nudíte vy i děti. Co dělat, když děti hračky omrzí?

Vyzkoušejte sportovní program pro maminky s miminky a malými dětmi FITMAMI®. Na lekcích FITMAMI® BASIC vybijí děti svou přebytečnou energii při hrách a soutěžích a maminky si konečně zacvičí tak, že opět ucítí i ty svaly, na které už dávno zapomněly.

Lekce FITMAMI® probíhají od dubna do října venku v přírodě formou outdoorového cvičení pro maminky s kočárky (FITMAMI® OUTDOOR, FITMAMI® OUTDOOR PILATES, FITMAMI® JUMP).

Přes zimní sezónu si můžete s FITMAMI® a svými dětmi zacvičit v několika tělocvičnách v Praze, Plzni, ve Vsetíně a Valašském Meziříčí na lekcích FITMAMI® BASIC. Ty jsou určeny pro maminky bez omezení věku, kondice a konfekční velikosti. Lekce zahrnuje jak aerobní prvky (při kterých se spalují tuky), kruhový trénink, tak i cvičení na tvarování postavy. Prakticky celou hodinu se cvičí ve společnosti dětí, které se dokonce při jednotlivých cvičích používají jako "zátěž". Hodina je proložena různými hrami, soutěžemi, říkankami a písničkami, aby cvičení bavilo i samotné děti.

- nastartujete hubnutí
- zpevníte si postavu
- posílíte střed těla (břicho, záda, pánevní svaly)
- budete se skvěle bavit vy i vaše dítě
- najdete si nové kamarádky se stejně starými dětmi
- společným cvičením upevníte vztah mezi vámi a vašim dítětem

Hlídnání není třeba!

Máte problém s hlídáním? Není v dohledu ani babička v důchodu ani hodná sousedka? Díky FITMAMI® nemusíte hledat chůvu nebo jiné hlídání, když si chcete zacvičit. Ani nebudete muset dávat dítě do dětského koutku ve fitness centru, který je často přeplněn mnohem staršími dětmi. A konečně – skutečně volný čas večer nebo o víkendu budete moci strávit se svým manželem a celou rodinou, a ne utíkat na hodinu aerobiku nebo do posilovny.

Cvičí i děti

Lekce FITMAMI® BASIC trvá 60 minut a posledních 15 minut je věnováno samotným dětem a jejich psychomotorickému vývoji. Říkankami, ukazováním, jednoduchým cvičením apod. pomáháme rozvíjet jejich psychické i pohybové schopnosti. Tím, že jsou na lekcích přítomny děti od 0-4 let, se mladší učí pozorováním od starších a starší děti se učí, jak se chovat k nejmenším miminkům.

Více na informací na www.fitmami.cz