

Zájem o první lekci cvičení pro maminky byl veliký

18.9.2023 - Alexandra Hromadová | Městská část Praha 12

Instruktorka Iva Bejčková z Hop4fit na úvod seznámila přítomné maminky s průběhem cvičení a poděkovala jim, že využily možnost k aktivnímu pohybu na čerstvém vzduchu. Pro maminky je to navíc skvělá příležitost, jak se více poznat a navázat nová přátelství.

Ve sportovním areálu si děti mohly půjčit odrážedla a hračky, které jsou zde k dispozici. Zatímco si děti hrály a ti nejmenší spinkali v kočárku, maminky se věnovaly cvičení, které je zaměřeno především na udržení fyzické kondice, zpevnění středu těla a vytvarování problémových partií.

Na závěr cvičení každý obdržel dárek od městské části Praha 12. Maminky odcházely domů spokojené a nabitě energií s tím, že příští pátek na cvičení zase rády přijdou.

https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=100020&id_org=80112