

Cvičení pro maminky

14.9.2023 - | Městská část Praha 12

Městská část Praha 12 v rámci programu Dvanáctka aktivní nabízí zdarma pravidelné cvičení pro maminky na mateřské a rodičovské dovolené a ostatní maminky s malými dětmi.

Hlavním cílem je pomoci těmto ženám opět získat dobrou fyzickou kondici a nabídnout pohybové cvičení speciálně přizpůsobené tělu po porodu.

Lekce je výjimečná z toho důvodu, že není potřeba zajišťovat hlídání, protože maminky si mohou vzít svoje děti s sebou. Děti jsou po celou dobu cvičení v blízkosti, například si hrají nebo spinkají v kočárku. Cvičení je zaměřeno na posilování středu těla a vytvarování problémových partií. Zahrnuje cardio prvky, intervalové cvičení a posilování s vlastní váhou nebo využitím cvičebních pomůcek. Vše probíhá pod dohledem zkušené instruktorky s certifikací. Cvičení je zdarma a je vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Kdy: od 15. září do 15. prosince 2023, každý pátek od 9:00 do 10:00

Kde:

- září a říjen: na venkovním hřišti v areálu národní házené TJ Spartak Modřany v Modřanské rokli. Sraz je na začátku Modřanské rokly (za rybníkem Lipiny), kde si vás vyzvedne instruktorka
- listopad a prosinec: v tělocvičně ve Studiu Cvič.it na Obchodním náměstí 1590/4, Praha 12

S sebou: sportovní oblečení a obuv, pití, podložku na cvičení a pro děti hračku, svačinku, případně deku

Pro nové maminky máme připravené drobné dárky.

Přihlašování: V měsících září a říjen není potřeba se na jednotlivé lekce předem přihlašovat.

V měsících listopad a prosinec je nutná telefonická rezervace účasti předem instruktorce Ivě na tel. 724 036 477.

Instruktorka:

Iva Bejčková, iva@hop4.fit, tel. +420 724 036 477, www.hop4.fit

Ing. Iva Bejčková je zakladatelka společnosti Hop4Fit a lektorka kurzů dětí a cvičení pro ženy. V roce 2015 absolvovala rekvalifikační kurz Instruktorka Bodystylingu a je držitelkou několika certifikací – Fitmami Instruktorka, Fitmami In-line Instruktorka, Instruktorka základních pohybových aktivit dětí a mládeže, Výživový poradce aj. Iva má dvě děti, miluje hory, otužování, jízdu na kole a in-line bruslení.

Pozvánka [PDF, 144 kB]

https://www.praha12.cz/vismo/zobraz_dok.asp?id_ktg=1805&id_org=80112