

POWER JÓGA PRO MAMKY S MIMI A BATOLÁTKY

LEDEN – BŘEZEN 2012

Kurz: Fitmamky s mimi po porodu

Kdy: čtvrtek 9:30 – 11:00

Kde: malý sál Centra Vitality

Cena kurzu: 1170,- (13 lekcí + obrazový materiál)

Cena jednorázové lekce: 200,-



Cvičení je určeno pro maminky po ukončení šestinedělí. Během tříměsíčního kurzu se naučíte jak správně posílit problematické partie těla, jak se pořádně protáhnout i uvolnit pomocí power jógy. Cvičení je proloženo mimi jógou a říkankami, při některých cvicích budete cvičit spolu s miminkem. Během cvičení je možné kdykoliv nakojit (případně připravit náhradní mléko v kuchyňce) a přebalit mimi. Lekce jsou vedeny citlivou formou tak, aby si cvičení užila maminka i miminko.

Během kurzu budou mamky dostávat tištěný materiál se cvičením pro doma.

Kurz: Fitmamky batolátky: lezu, stavím se na nohy

Kurz II: středa 9:30 – 11:00 malý sál

Kurz I: středa 14:00 – 15:30 velký sál

Cena kurzu: 1320,- (13 lekcí + obrazový materiál)

Cena jednorázové lekce: 220,-



Cvičení je určeno pro maminky s batolátkou, na lekci je kromě lektora přítomna i "paní na hlídání" jako pomocná síla :o). Během tříměsíčního kurzu se naučíte jak správně posílit problematické partie těla, jak se pořádně protáhnout i uvolnit pomocí power jógy. Cvičení je proloženo batolecí jógou, říkankami, tanečky a opičí dráhou. Během cvičení je možné batole kdykoliv nakojit (případně připravit náhradní mléko v kuchyňce), nakrmit nebo přebalit. Lekce jsou vedeny citlivou formou tak, aby si cvičení maminka užila batole se vyřádilo. Během kurzu budou mamky dostávat tištěný materiál se cvičením pro doma.

Rezervace na kurzu vám bude uznána buď po uhrazení celé částky nebo 50% zálohy

do 31.12. 2011. Na kurz se můžete přihlásit buď telefonicky: 721 224 164

nebo mailem: Teri.pro@seznam.cz

www.mamajoga-teri.blogspot.com

www.centrumvitality.com