

Fit4Mothers

biedt sinds 2009 de cursus ZwangerFit aan in Wateringen en 's- Gravenzande
en nu wordt er ook gestart met

Mama & BabyFit!

Wat is Mama & BabyFit?

Mama & BabyFit is een leuke manier van sporten voor vrouwen na hun bevalling waarbij zij tegelijkertijd kunnen genieten van het samenzijn met hun kindje.



Voor meer informatie
of aanmelden kunt u
contact opnemen met:

Fit4Mothers

Mariska de Ruijter
p/a Mariëndijk 23
2675 SW Honselersdijk
Tel: 06-28763988
(bereikbaar
na 19:00 uur)
E-mail:
fit4mothers@live.nl

Alle oefeningen worden namelijk samen met je baby gedaan en zijn gericht op het weer opbouwen van de conditie en het versterken van de spieren waaronder de bekkenbodemspieren.

Er komen verder ook korte stukjes babymassage en baby-yoga aan bod.

Voor wie?

Je kunt 6 weken na de bevalling starten met de lessen. De baby's mogen meedoen tot ze 10 maanden zijn of tot ze kunnen kruipen.

Waar, wanneer en wat zijn de kosten?

Kijk op www.fit4mothers.nl



