

## Ve spolupráci s Gabretka.cz jsme pro Vás připravili cvičení pro maminky s dětmi



Kde: Mateřské centrum Kuřátko

Na Okruhu 395/1, Praha 4 - Libuš

Kdy: od 15.10. každé úterý od 9 hod., délka lekce 60 min.

### O cvičení:

Cvičení kombinuje posilovací cviky s protahovacími, stabilizačními a uvolňovacími cviky, jež jsou vytvořené speciálně pro maminky.

Cílem je zpevnění celého těla a zlepšení kondice, štíhlejší figura, nová přátelství a příjemně strávený čas s dětmi.

### Co na sebe a s sebou na cvičení do MC Kuřátko:

Pohodlné oblečení na cvičení (cvičíme na koberci v ponožkách nebo naboso), pití (vodu), podložku na cvičení, posilovací gumu a overball (pokud nemáte, zapůjčíme), vše ostatní potřebné pro pohodlí Vás a Vašeho dítěte, vstup do MC Kuřátko možný 15 min před lekcí.

### Náplň lekce:

Posilovací, protahovací, stabilizační a uvolňovací cviky, Body-Mind Centering.

### Cena:

110,- Kč / 60 min cvičení + hernička pro dítě na celé dopoledne

cena se skládá ze vstupného do herničky MC Kuřátko 60,- Kč / celé dopoledne (vybírání obsluha MC) + cvičení pro maminky 60 min / 50,- Kč (platba za cvičení probíhá po lekci přímo lektorce)

Pro vstup do MC je možné využít permanentku 500 Kč/10 vstupů

**!!! Kapacita je omezená, na cvičení je potřeba se přihlásit přes [www.gabretka.cz](http://www.gabretka.cz) !!!**

