



[Obsah čísla](#)

Klub pro maminky a děti MUM

pro vás nově připravil pravidelné cvičení, které vede Květa Obalilová, cvičitelka II. stupně jógy a standardní kvalifikace a cvičitelka II. stupně zdravotní tělesné výchovy.

Pravidelný program cvičení:

Úterý:

- 10.00-11.00 cvičení pro maminky s dětmi (4-6 let)
- 11.00-12.00 cvičení pro těhotné
(i na balonech)
- 12.00-13.00 kondiční cvičení pro seniory

středa:

- 16.00-17.00 jóga a zdrav. cvičení pro děti škol. věku
- 17.00-18.00 cvičení pro těhotné
- 18.00-19.30 jóga a zdravotní cvičení
- 19.30-21.00 jóga a zdravotní cvičení

pátek:

- 10.00-11.00 cvičení pro maminky a předškoláky
- 11.00-12.00 cvičení na balonech

Cvičební balony a overbally jsou k dispozici v klubu. Kapacita cvičení je omezena, informujte se prosím předem u cvičitelky na tel.: 723 371 903. Dále pro vás náš Klub maminek připravil na 24. dubna 2003 od 9.30 hod. přednášku na téma "nošení dětí v šátku (s praktickými ukázkami a nácvikem). Poprvé jsme ji uskutečnily v únoru a pro velký úspěch jsme se rozhodly ji zopakovat.

Na vaši návštěvu se těší maminky z OS MUM.