



MAMIFIT A VALONSADERO

PER POSAR-TE EN FORMA AL COSTAT DEL TEU INFANT

Totes les mares de Valonsadero compteu amb una activitat molt interessant. Es tracta del mètode esportiu MAMIFIT, que us permet posar-vos en forma al costat dels vostres infants Sessions dirigides per una monitora especialitzada en el mètode MAMIfit. Un dels objectius més importants és fer exercicis per recuperar el sol pelvià i la zona abdominal després dels parts. A les classes es treballa amb el mètode hipopressiu.

L'activitat es farà al nostre gimnàs. L'equipament que s'ha de portar és roba còmoda i màrfega. També podeu assistir sense els vostres infants.

Us proposem fer un grup els dimarts a les 4 de la tarda.

Tal com fèiem el curs passat, per col·laborar en les despeses de les classes, les assistents pagaran 10€/mes, que us ho passarem en el nostre rebut.

Podeu reservar plaça enviant un correu a info@valonsadero.net

En principi aquesta activitat està pensada per a mares de Valonsadero, però si hi ha places, pot estar oberta als vostres coneguts.

Us adjuntem un enllaç per si voleu saber què es fa.

<http://www.badanotis.com/noticia.php?n=8109>

Us agradarà!!