



Fitmums & Friends είναι ένα δύκτιο για άσκηση με τη μορφή τρεξίματος, βάρδιας ή ώθησης παιδικού καροτσιού, το οποίο έχει διάφορες ομάδες σε όλη την περιοχή του Hull & East Riding of Yorkshire. Οι Fitmums & Friends είναι για τον καθένα-άνδρες, γυναίκες, παιδιά και δεν χρειάζεται να είναι κανείς μητέρα ή πατέρας και σιγουρα δεν χρειάζεται να είναι κανείς σε καλή φυσική κατάσταση για να ξεκινήσει. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας για να δείτε που μπορείτε να βρείτε τις διάφορες ομάδες των Fitmums & Friends στην περιοχή σας αυτή τη στιγμή.

Οι Fitmums & Friends προσφέρουν μια σειρά από διαφορετικές δραστηριότητες:

Συνεδρείες ώθησης παιδικών καροτσιών

Αυτή είναι άσκηση βάρδιας για γονείς με παιδί σε καρότσι, ή για οποιονδήποτε θέλει να ασκηθεί περπατώντας (καρότσι και παιδί δεν είναι απαραίτητα!) και επίσης κατάλληλη για εγκύους που θέλουν να παραμείνουν ενεργές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η συνεδρεία περιλαμβάνει πορεία 2 ή 3 μιλίων (3.2 ή 4.8 χλμ) (λιγότερο αν χρειαστεί). Αυτές οι συνεδρείες γίνονται κατά τη διάρκεια των σχολικών περιόδων και δεν χρειάζεται να κάνετε κράτηση, απλώς ελάτε στη συνάντηση. Το κόστος είναι £3 για τα μέλη και δωρεάν για τα μέλη. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε

<http://www.fitmums.org.uk/Buggy-session>

Τρέξιμο

Οι συνεδρείες τρεξίματος είναι για κάθε ικανότητα και δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας αν είστε τελείως αρχάριοι. Προσφέρουμε μεγάλη ποικιλία διαδρομών σε κάθε συνεδρεία, συνήθως 1, 2, 3, 4, 5 και 6 μιλίων. Κάθε διαδρομή έχει σε κάθε συνεδρεία έναν (μία) επικεφαλής που είναι επιφορτισμένος(η) με την ασφάλεια των δρομέων. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συνεδρείες τρεξίματος δείτε

<http://www.fitmums.org.uk/session-times>



Βάδηση

Οι Fitmums & Friends προσφέρουν ένα Fitness Walk στην συνεδρεία του Cottingham Fitmums <http://www.fitmums.org.uk/fitness-walk>. Το Fitness Walk συνήθως είναι 3 μίλια (4.8 χλμ) με ευκαιρίες για μικρότερες αποστάσεις για όσους τις χρειάζονται. Ένας εθελοντής επικεφαλής ηγείται της διαδρομής με στόχο την υποστήριξη των μελών ώστε κάθε μέλος να απολαμβάνει μια ευχάριστη καρδιαγγειακή άσκηση βάδησης. Είτε αναζητάτε ενθάρυνση για να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση ή θα θέλατε μια ευχάριστη κοινωνική συναναστροφή, οι συνεδρείες βάδησης των Fitmums & Friends θα μπορούσαν να είναι πολύ χρήσιμες.

Συνεδρείες για παιδιά

Οι Fitmums & Friends παρέχουν συνεδρείες αθλημάτων στίβου για παιδιά από 5 ετών έως εφήβους. Αυτές οι συνεδρείες επιβλέπονται από προπονητές εκπαιδευμένους από την Αγγλική Ομοσπονδία Στίβου. Η έμφαση δίνεται στην διασκέδαση ενώ ταυτόχρονα στοχεύονται η ανάπτυξη της ευεληξίας, της ισορροπίας και του συνχρονισμού κινήσεων. Περιλαμβάνονται όλα τα αγωνίσματα: δρόμοι, ρίψεις και άλματα. Για λεπτομέρειες δείτε <http://www.fitmums.org.uk/fitmums-juniors>

Εισαγωγή μελών

Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να δοκιμάσουν μέχρι και 3 συνεδρείες δωρεάν πριν αποφασίσουν να γίνουν μέλη. Απλώς ελάτε σε όποια συνεδρεία προτιμάτε και θα σας καλωσορίσουμε. Οι Fitmums & Friends είναι απίστευτα φιλικό και υποστηρικτικό - παρακαλούμε να έρθετε και να δοκιμάσετε μια από τις συνεδρείες μας. Υπάρχουν επίσης κοινωνικά μέλη για όσους δεν θέλουν να τρέξουν ή να βαδίσουν, παρέχοντάς τους την δυνατότητα να λάβουν μέρος σε άλλες δραστηριότητες όπως συμμετοχή στην πολυ-ηλικιακή χορωδία των Fitmums & Friends ή στην ομάδα ποδηλασίας.



Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε email
info@fitmums.org.uk ή καλέστε 07870654586