



## Iepazīsimies — Fitmums & Friends (Sportiskās mammas un draugi)

Fitmums & Friends ir sporta tīkls skriešanai, soļošanai un vingrošanai ar bērnu ratiņiem. Tīklam ir daudzas grupas grāfistē Hull un East Riding of Yorkshire. Fitmums & Friends ir paredzēts visiem — vīriešiem, sievietēm un bērniem. Lai iesaistītos, nav jābūt mammai vai tētim un noteikti nav jābūt sportiskā formā! Lai atrastu sev tuvāko Fitmums & Friends grupu, aplūkojiet šo vietni.

Fitmums & Friends piedāvā vairākas atšķirīgas aktivitātes.

### Nodarbības ar bērnu ratiņiem

Šis ir soļošanas treniņš vecākiem ar bērnu ratiņos, jebkuram, kurš vienkārši vēlas soļošanas treniņu (nav nepieciešami ratiņi un bērns!), un sievietēm, kuras vēlas saglabāt aktīvu dzīvesveidu grūtniecības laikā. Nodarbība ietver 2–3 jūdžu (apm. 3–5 km) pastaigu (ja nepieciešams, var būt mazāk). Šī nodarbība notiek tikai mācību gada laikā, un tai nav vajadzīgs reģistrēties, tikai ierasties. Nodarbības ar bērnu ratiņiem ir bez maksas tīkla dalībniecēm (-kiem), un citiem tās maksā 3 £. Lai uzzinātu vairāk par nodarbībām ar bērnu ratiņiem, lūdzu, skatiet šo vietni: <http://www.fitmums.org.uk/Buggy-session>

### Skriešana

Fitmums & Friends “skriešanas” nodarbības ir jebkurai sagatavotībai, tāpēc neraizējieties, ja esat pilnīga (-s) iesācēja (-s). Katrā nodarbībā piedāvājam dažādus skrējienus, parasti 1, 2, 3, 4, 5 un 6 jūdžu skrējienus (apm. 2–10 km). Katrai no šīm individuālajām distanču grupām ir skrējiena vadītāja (-s), kas par jums ļoti parūpēsies! Sīkāku informāciju par šīm nodarbībām varat aplūkot šeit: <http://www.fitmums.org.uk/session-times>

### Soļošana

Cottingham Fitmums & Friends grupā Fitmums & Friends piedāvā fitnesa pastaigu. Fitnesa pastaiga parasti ir 3 jūdzes (apm. 5 km) gara ar iespēju izvēlēties īsāku ceļu tiem, kam vajadzīgs mazāk. Pastaigu vada brīvprātīga (-s) pastaigas vadītāja (-s), un mērķis ir atbalstīt dalībniekus, lai izbaudītu jautru kardiovaskulāro soļošanas treniņu. Vienalga, vai meklējat pamudinājumu uzlabot fizisko formu vai tikai vēlaties jautri un sabiedriski pavadīt laiku, Fitmums & Friends soļošanas nodarbības palīdzēs! Sīkāku informāciju par šīm nodarbībām varat aplūkot šeit: <http://www.fitmums.org.uk/fitness-walk>

### Nodarbības bērniem

Fitmums & Friends piedāvā vieglatlētikas nodarbības bērniem no 5 gadiem līdz pusaudžu vecumam. Nodarbības vada treneri, ko apmācījusi organizācija Anglijas Vieglatlētika (England Athletics). Tiek uzsvērtā jautrība, vienlaikus veicinot veiklības, līdzsvara un koordinācijas attīstīšanu. Ir iekļautas visas vieglatlētikas disciplīnas, tostarp skriešana, mešana un lēkšana. Sīkāku informāciju par šīm nodarbībām varat aplūkot šeit: <http://www.fitmums.org.uk/fitmums-juniors>

### Dalība



Varat droši izmēģināt līdzi pat 3 nodarbībām, pirms izlemsiet, vai iestāties. Vienkārši atnāciet uz jebkuru nodarbību, un jūs draudzīgi sagaidīs. Fitmums & Friends grupas ir neticami draudzīgas un atbalsta pilnas, tāpēc, lūdzu, nekautrējieties atnākt un izmēģināt. Ir arī sabiedriskā dalība tiem, kas nevēlas skriet vai staigāt, un tā ļauj iesaistīties daudzās citās aktivitātēs, piemēram, dziedāt mūsu korī vai nodarboties ar riteņbraukšanu.

Lai uzzinātu vairāk, lūdzu, rakstiet uz e-pasta adresi [info@fitmums.org.uk](mailto:info@fitmums.org.uk) vai zvaniet uz tālruni 07870 654586.