



Pristatome Fitmums & Friends (sportas visai šeimai)

Fitmums & Friends – tai bėgimo, ėjimo ir pasivaikščių su vežimėliu mankštos grupių tinklas, paplitęs Hull ir East Riding of Yorkshire. Fitmums & Friends skirta visiems – vyrams, moterims ir vaikams. Norint prisijungti jums nereikia būti mama ar tėčiu. Apskritai nėra jokių reikalavimų, mankštintis gali kiekvienas! Norėdami sužinoti, kur renkasi artimiausia Fitmums & Friends grupė, apsilankykite toliau nurodytoje svetainėje.

Fitmums & Friends – tai keletas įvairių veiklos rūšių.

Pasivaikščiavimas su vežimėliu

Tai pasivaikščiavimas, skirtas tėvams su vaiku vežimėlyje, bet kam, kas nori tiesiog pasivaikščioti (be vaiko ir be vežimėlio) ir nėsčiosioms, norinčioms pajudėti. Vienu kartu nueinamas maždaug 2 ar 3 mylių (3,2 km ar 4,8 km) atstumas (pagal poreikį gali būti ir mažesnis). Mankšta organizuojama tik mokslo metais, registruotis nereikia, tiesiog atvykite. Pasivaikščiavimo su vežimėliu seansas kainuoja 3 svarus ne nariams, o nariai nemoka nieko. Daugiau informacijos apie pasivaikščiavimą su vežimėliu rasite apsilankę <http://www.fitmums.org.uk/Buggy-session>

Bėgimas

Fitmums & Friends „bėgimo“ seansai yra skirti visiems, todėl nesijaudinkite, jei niekada anksčiau nebėgiojote. Kiekvieno seanso metu mes bėgame įvairius atstumus; paprastai 1, 2, 3, 4, 5 ir 6 mylias (1,6 3,2 4,8 8 ir 9,6 km). Kiekviena viena iš šių skirtingų atstumų bėganti grupė turi savo vadovą, kuris dėmesingai visus prižiūri! Apie šiuos seansus daugiau informacijos rasite čia <http://www.fitmums.org.uk/session-times>

Ėjimas

Fitmums & Friends siūlo geros fizinės formos palaikymo ėjimą su Cottingham Fitmums & Friends grupe. Geros fizinės būklės palaikymo ėjimas paprastai yra 3 mylios (4,8 km); pagal poreikį galima rinktis ir trumpesnius atstumus. Savanoris grupės vadovas lydi grupę. Jo tikslas padėti grupės nariams mėgautis smagia širdies ir kraujagyslių veiklą gerinančia mankšta. Nesvarbu, ar norite padailinti kūno formas, ar tiesiog smagiai pabūti drauge, Fitmums & Friends ėjimo seansai padės tai įgyvendinti! Apie šiuos seansus daugiau informacijos rasite čia <http://www.fitmums.org.uk/fitness-walk>

Užsiėmimai vaikams

Fitmums & Friends siūlo atletikos užsiėmimus paaugliams ir vaikams nuo 5 m. Juos organizuoja Anglijos lengvosios atletikos (England Athletics) treneriai. Dėmesys skiriamas ne tik smagumui, bet ir judrumo, pusiausvyros išlaikymo ir koordinacijos įgūdžių lavinimui. Į visus atletikos užsiėmimus įeina bėgimas, kamuoliuko mėtymas ir šuoliai. Apie šiuos seansus daugiau informacijos rasite čia <http://www.fitmums.org.uk/fitmums-juniors>

Narystė

Maloniai kviečiame išbandyti bent tris seansus ir tada nuspręsti, ar prisijungti. Tiesiog užsukite į bet kurį seansą ir būsite maloniai sutiktas. Fitmums & Friends – ne tikėtina draugiška ir paslaugi komanda, todėl drąsiai ateikite ir



išbandykite. Be to, tie, kurie nenori bėgioti ar vaikščioti, gali rinktis kitokią bendruomeninę veiklą, pvz., dainavimą chore ar važinėjimą dviračiu.

Daugiau informacijos galima gauti parašius el. paštu info@fitmums.org.uk arba paskambinus telefonu 07870 654586.