



Przedstawiamy Fitmums & Friends (FitMamy i przyjaciele)

Fitmums & Friends to sieć dla biegających, spacerujących i chodzących z wózkami osób, prowadząca wiele grup na terenie Hull i East Riding of Yorkshire. Fitmums & Friends jest dla każdego – kobiet, mężczyzn i dzieci. By do nas dołączyć, nie musisz być mamą ani tatą, a już na pewno nie musisz być fit! By dowiedzieć się, gdzie jest Twoja najbliższa grupa Fitmums & Friends, zajrzyj na podaną poniżej stronę internetową.

Fitmums & Friends proponuje wiele rozmaitych zajęć:

Spacery z wózkiem

To zajęcia spacerowe dla rodziców z dzieckiem w wózku i każdego, kto chce pospacerować (dziecko i wózek nie są konieczne!) lub dla pań spodziewających się dziecka, które chcą żyć aktywnie w czasie ciąży. Zajęcia obejmują 2-3-milowy (3-4 km) spacer (w razie potrzeby może być krótszy). Zajęcia odbywają się w trakcie trwania trymestru szkolnego i nie ma konieczności rezerwowania miejsca – wystarczy przyjść. Zajęcia z wózkiem są bezpłatne dla członków, zaś dla osób spoza klubu ich koszt wynosi £3. Więcej informacji na temat zajęć z wózkiem można znaleźć na stronie <http://www.fitmums.org.uk/Buggy-session>

Bieganie

Zajęcia „biegowe” prowadzone przez Fitmums & Friends są dla każdego, więc nie martw się, jeśli jesteś zupełnie początkujący(a). Oferujemy różne biegi na każdą okazję, zazwyczaj na dystansie 1 (1,6 km), 2 (3,2 km), 3 (4,8 km), 4 (6,4 km), 5 (8 km) i 6 (9,6 km) mil. Każda z tych poszczególnych grup dystansowych kierowana jest przez lidera, który zadba o każdego uczestnika biegu! Tutaj znajdziesz szczegóły dotyczące tych zajęć: <http://www.fitmums.org.uk/session-times>

Chodzenie

Grupa Fitmums & Friends z Cottingham ma w swojej ofercie fitnessowy spacer. Odbywa się on zazwyczaj na dystansie 3 mil (4,8 km), z możliwością skrócenia trasy dla osób, którym wystarczy mniej ruchu. Spacer prowadzi lider – ochotnik, a celem samego spaceru jest zapewnienie uczestnikom przyjemnego, spacerowego ćwiczenia kardio. Jeśli szukasz zachęty do poprawy własnej sprawności lub po prostu chciał(a)byś się rozerwać w towarzystwie, to spacer prowadzone przez Fitmums & Friends są dla Ciebie! Tutaj znajdziesz szczegóły dotyczące tych zajęć: <http://www.fitmums.org.uk/fitness-walk>

Zajęcia dla dzieci

Fitmums & Friends prowadzi także zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci od 5 roku życia po nastolatków. Prowadzą je trenerzy wyszkoleni przez Angielski Związek Lekkiej Atletyki (England Athletics). Główny nacisk położony jest na zabawę, lecz zajęcia wpływają również na rozwój zwinności, równowagi i koordynacji. Zajęcia obejmują wszystkie dyscypliny lekkoatletyczne: biegi, rzuty i skoki. Tutaj znajdziesz szczegóły dotyczące tych zajęć: <http://www.fitmums.org.uk/fitmums-juniors>

Członkostwo



Zapraszamy do skorzystania z 3 zajęć przed podjęciem decyzji o przystąpieniu do klubu. Wystarczy po prostu przyjść na jakiegokolwiek zajęcia. Fitmums & Friends to niezwykle przyjaźni i pełni wsparcia ludzie, więc przyjdź i spróbuj. Mamy w ofercie także członkostwo towarzyskie dla osób, które nie chcą biegać ani chodzić, a które pozwala na udział w wielu innych zajęciach, jak śpiewanie w naszym chórze lub jazda na rowerze.

By uzyskać więcej informacji napisz na adres info@fitmums.org.uk lub zadzwoń pod numer telefonu 07870 654586.