



Познакомьтесь с Fitmums & Friends («Фитнес-мамы и друзья»)

Fitmums & Friends — это сообщество любителей пробежек, прогулок и тренировок с колясками, насчитывающее множество групп в Халле и Восточном Йоркшире. Fitmums & Friends подходит всем — мужчинам, женщинам и детям. Чтобы присоединиться к нам, вам необязательно быть родителем и совсем необязательно быть в форме! Зайдите на сайт, указанный ниже, чтобы узнать, где находится ближайшая к вам группа Fitmums & Friends.

Fitmums & Friends предлагает множество разнообразных видов деятельности.

Тренировки с колясками

Это прогулка-тренировка для родителей с детьми в колясках, всех, кто просто хочет совершить прогулку в качестве тренировки (наличие ребенка и коляски не требуется!), или для беременных женщин, желающих вести активный образ жизни во время беременности. Тренировка включает прогулку протяженностью 2-3 мили (3,2-4,8 км) (при необходимости расстояние может быть сокращено). Тренировки проводятся только в течение школьного семестра. Бронирование не требуется — просто приходите. Тренировки с колясками бесплатны для членов группы, для остальных стоимость составляет 3 фунта. Более подробную информацию о тренировках с колясками можно найти на сайте <http://www.fitmums.org.uk/Buggy-session>

Пробежки

«Пробежки» Fitmums & Friends подходят для всех, поэтому, если вы новичок, не беспокойтесь. На каждом занятии мы предлагаем забеги на разные дистанции: обычно это 1 (1,6 км), 2 (3,2 км), 3 (4,8 км), 4 (6,4 км), 5 (8 км) и 6 (9,6 км) миль. В каждой из этих групп, для которых отводится определенная дистанция, есть руководитель пробежки, который позаботится о том, чтобы за вами приглядывали! Более подробно об этих занятиях можно узнать по адресу <http://www.fitmums.org.uk/session-times>



Прогулки

Fitmums & Friends предлагает фитнес-прогулку в группе г. Коттингема. Фитнес-прогулка обычно имеет протяженность 3 мили (4,8 км), а для желающих предусмотрены и более короткие дистанции. Прогулку возглавляет руководитель-активист, который поможет участникам получить удовольствие от веселой кардиотренировки. Если вам нужна поддержка, чтобы заняться собой, или вы просто хотите хорошо провести время на социальном мероприятии, тогда прогулки с Fitmums & Friends — это то, что вам нужно! Более подробно об этих занятиях можно узнать по адресу <http://www.fitmums.org.uk/fitness-walk>

Занятия для детей

Fitmums & Friends предлагает спортивные занятия для детей от 5 лет до подросткового возраста, которые проводятся при поддержке тренеров, прошедших обучение в Легкоатлетической ассоциации (England Athletics). Эти занятия носят большей частью развлекательный характер, однако при этом способствуют развитию ловкости, чувства равновесия и координации. Упражнения включают все легкоатлетические дисциплины: бег, метание и прыжки. Более подробно об этих занятиях можно узнать по адресу <http://www.fitmums.org.uk/fitmums-juniors>

Членство

Приглашаем вас посетить 3 пробных занятия, прежде чем вы решите, присоединиться ли к нам. Просто приходите на любое занятие, вам будут рады. Fitmums & Friends — исключительно дружелюбная организация, поэтому не стесняйтесь, приходите и попробуйте. Для тех, кто не хочет совершать прогулки или пробежки, предлагается социальное членство, позволяющее заниматься другими видами деятельности, например пением в нашем хоре или ездой на велосипеде.

Для получения более подробной информации пишите по адресу info@fitmums.org.uk или звоните по телефону 07870 654586.