



Fitmums & Friends (FormdaAnneler & Arkadaşlar) ile Tanışın

Fitmums & Friends, Hull ve East Riding of Yorkshire genelinde birçok grubu bünyesinde barındıran bir koşu, yürüyüş ve bebek arabası egzersiz ağıdır. Fitmums & Friends, erkekler, kadınlar ve çocuklar, yani herkes içindir. Anne veya baba olmanız gerekmez, katılmak için elbette formda olmanız da gerekmez! Size en yakın Fitmums & Friends grubunun nerede olduğunu öğrenmek için aşağıdaki web sitemizi inceleyiniz.

Fitmums & Friends çeşitli aktiviteler sunmaktadır:

Bebek Arabası Buluşmaları

Bu, bebek arabasında çocuğu olan ebeveynler, yalnızca yürüyüş antrenmanı yapmak isteyen (bebek arabası ve çocuk gerekmez!) herkes ve gebelikleri süresince aktif kalmak isteyen hamile bayanlar için düzenlenen bir yürüyüş antrenmanıdır. Buluşmada 2 veya 3 millik (3.2 veya 4.8 km'lik) (gerekirse daha kısa da olabilir) bir yürüyüş yapılır. Yer ayırtmanın gerekmeyp gelmenizin yeterli olduğu, yalnızca okul döneminde yapılan bir buluşmadır. Bebek Arabası buluşmaları üye olmayanlar için 3£'dir, üyelere ücretsizdir. Bebek Arabası buluşmaları hakkında daha fazla bilgi için lütfen <http://www.fitmums.org.uk/Buggy-session> adresini ziyaret ediniz.

Koşu

Fitmums & Friends "koşu" buluşmaları her düzeyde insan içindir, dolayısıyla acemi olsanız bile endişelenmeniz gerekmez. Her buluşmada çeşitli koşular düzenliyoruz, normalde 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 millik (1.6, 3.2, 4.8, 6.4, 8, 9.6 km'lik) koşular. Her mesafe grubunun, sizinle yakından ilgilenmekle görevli bir koşu lideri vardır! Bu buluşmalarla ilgili ayrıntılar için <http://www.fitmums.org.uk/session-times> adresini ziyaret ediniz.

Yürüyüş

Fitmums & Friends, Cottingham Fitmums & Friends grubunda Formda Kalma Yürüyüşü düzenlemektedir. Bu formda kalma yürüyüşü genellikle 3 mil (4.8 km) mesafelidir ama daha azına ihtiyacı olanlar için daha kısa parkurlar da seçilebilir. Gönüllü bir yürüyüş lideri yürüyüşe önderlik eder ve amaç, eğlenceli bir kalp-damar yürüyüş antrenmanı için üyelere destek olmaktır. İster formunuzu artırmak için teşvik edici bir aktivite arıyor olun, isterseniz yalnızca sosyal bir eğlence arıyor olun, Fitmums & Friends yürüyüş buluşmaları yardımcı olabilir! Bu buluşmalarla ilgili ayrıntılar için <http://www.fitmums.org.uk/fitness-walk> adresini ziyaret ediniz.

Çocuklar için buluşmalar

Fitmums & Friends, 5 yaşından ergenlik çağındakilere kadar çocuklar için atletizm buluşmaları düzenlemektedir. İngiltere Atletizm (England Athletics) eğitilmiş koçlar görev yapmaktadır. Eğlenceye önem verilirken çeviklik, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişimine de destek olunmaktadır. Tüm atletizm branşlarına yer verilmektedir; koşu, fırlatma ve atlama. Bu buluşmalarla ilgili ayrıntılar için <http://www.fitmums.org.uk/fitmums-juniors> adresini ziyaret ediniz.

Üyelik

Katılıp katılmayacağınıza karar vermeden önce 3 buluşmaya gelip deneyebilirsiniz. İstedığınız buluşmaya gelmeniz yeterli olacaktır. Fitmums & Friends son derece dostane ve destekleyici bir ortamdır, lütfen gelip denemekten hiç



ekinmeyiniz. Ayrıca, yürümek veya koşmak istemeyenler için Korumuzda şarkı söylemek veya bisiklet sürmek gibi başka birçok aktivitemize katılabilmenizi sağlayacak sosyal üyelik de bulunmaktadır.

Daha fazla bilgi için lütfen info@fitmums.org.uk'a e-posta gönderiniz veya 07870 654586 numaralı telefonu arayınız.