

Styrk din krop med baby

Styrk din krop efter fødslen med øvelser, som passer til dig.
Pia er uddannet pilatesinstruktør og pædagog og underviser med fokus på ro, åndedræt, smidighed og styrke.
Vi laver øvelser hvor baby kan være med.

Program:

Kl.11-12 Åben Baby-Café

Der er kaffe på kanden, frugt og legetøj.
Få en snak med andre mødre.

Kl. 12-13 Træning

Vi træner sammen med babyerne.
Hvis baby skal sove kan du stille barnevognen udenfor, og holde øje mens vi træner.



Praktisk information

Det er gratis. Du dukker bare op.
For alle mødre og babyer mellem 0-12 mdr. som bor i Hedemarken, Blokland, Kanalens Kvarter eller Albertslund Nord (Dam -Kær - Kilde- Bæk -Fos gården)

Hver mandag kl. 11 – 13 i Fælleshuset, Blokland 34A.

NB. Vi starter mandag d. 13/3.

Kontakt

Underviser Pia på tlf. 60 35 46 32 eller
koordinator Louise Østergaard Andersen på tlf. 60 35 46 35.