

# 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.11.30 - 12 Åben Baby-Café**

Der er tid til en kop kaffe/the og til at pusle baby inden træning.

## 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)

**Mandage kl. 11.30 – 13 i Fælleshuset, Blokland 34A.**

## Kontakt

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

Find os på Facebook "Styrk din krop med baby"

