

Trening z wózkiem na wiślańskich wałach

Data publikacji: 12.07.2015 16:30

Otwarte treningi i warsztaty z fizjoterapeutą dziecięcym to propozycja Stowarzyszenia BuggyGym na wakacje. Jej adresatkami są mamy małych dzieci. To z myślą o nich już w poniedziałek w Skoczowie startuje wakacyjny cykl spotkań.

□

W poniedziałkowy poranek (13.07) o 9:30 aktywne mamy spotkają się przy boisku sportowym Beskid Skoczów. Stamtąd wyruszą w fit-spacer z wózkiem. Trening Buggy Gym to nowość skierowana do wąskiej grupy odbiorców, jakimi są mamy z małymi dziećmi. Jego twórcy tak skomponowali zestaw ćwiczeń, by mama która spędza czas z dzieckiem miała możliwość zrobienia także czegoś dla siebie. Panie zabierają więc wózek z pociechą, wskakują w sportowy strój i tak przygotowane wyruszają wspólnie na spacer pełen ruchu. Dla najmłodszych to świetna zabawa – dla mam mnóstwo korzyści.

Bezpłatne treningi Buggy Gym odbędą się nie tylko w Skoczowie, ale również w Cieszynie, Ustroniu i Wiśle. Już w środę (15.07) o 10:00 trenerki zapraszają do parku nad Olzą w Cieszynie (zbiórka przy kładce dla pieszych po polskiej stronie rzeki). Kolejny trening 23 lipca w czwartek od 10:00 w ustrońskim parku. O kolejnych sportowych spotkaniach Stowarzyszenie będzie informowało na swojej stronie internetowej. Wszystkie treningi połączone będą z warsztatami z fizjoterapeutą dziecięcym.

Projekt Stowarzyszenia będzie realizowany do września i jest dofinansowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

PISALIŚMY TAKŻE:

[- Fitness z wózkiem w Cieszynie](#)

HBB