

Nieuw !

BUGGY BOOTCAMP

Sporten was nog nooit zo leuk!

Buggy Bootcamp is een supertoffe outdoor workout voor mama's samen met hun baby'tje of peuter in de buggy. We werken aan de zones die tijdens de zwangerschap verzwakt zijn terwijl we onze kindjes entertainen. Het is een fantastische manier om terug fit te worden, back in shape te geraken, andere mama's te ontmoeten en samen te genieten van de buitenlucht. De Buggy Bootcamp is voor ieder niveau en ook papa's mogen natuurlijk meedoen.

Voor mama's die minstens 8 weken bevallen zijn, 10 na een keizersnede en reeds gestart zijn met postnatale kine. Let wel op, deze reeks vervangt geen postnatale kine. Mama's die zwanger zijn van nummertje 2 of 3 of ? kunnen ook perfect aansluiten bij deze les. De oefeningen worden dan op maat aangepast.



- ♥ effectieve, veilige en leuke postnatale workout
- ♥ mix van cardio en krachttraining
- ♥ bekkenbodemoefeningen
- ♥ 1 uurtje non-stop mama-baby qualitytime
- ♥ papa's mogen ook meekomen
- ♥ andere leuke mama's ontmoeten
- ♥ ervaringen uitwisselen
- ♥ geen oppas nodig
- ♥ genieten van de frisse lucht



Losse lesjes (7€)

Zondagvoormiddag om 11u10 @ Kapermolenpark Hasselt

juli: 12, 19, 26 **augustus:** 23, 30

We spreken af aan de inkom van het park (skatepark)
Meebrengen : matje, 2x water, zonnecrème
Bij slecht weer wordt de les verschoven naar een andere dag.

Info & inschrijvingen

- ♥ www.sporthasselt.be
- ♥ facebook en instagram : Fit by Frei
- ♥ instructor Freija van Doorn

H. HASSELT HEEFT HET.