

# MAMA & BABY



## Dance

### Zomer editie

Sporten was nog nooit zo leuk!



Mama & baby dance is een leuke dance-workout voor mama's met baby's tussen de  $\pm$  10 weken en 24 maanden waarbij je je kindje in een draagzak of doek draagt. Deze leuke low-impact workout is een combinatie van kracht, conditie en dans met je kleintje lekker dichtbij.

*! We dansen buiten in het Kapermolenpark, ergens in de schaduw waar we de nodige afstand kunnen bewaren.*

- ♥ conditie verhogen
- ♥ spieren versterken
- ♥ balans en coördinatieoefeningen
- ♥ bekkenbodemoefeningen
- ♥ 1 uurtje non-stop mama-baby quality time
- ♥ hechtere band met je kindje
- ♥ stimuleren van de ontwikkeling van je baby
- ♥ Leuke spelletjes, liedjes en dansjes om thuis verder te oefenen
- ♥ andere leuke mama's ontmoeten
- ♥ ervaringen uitwisselen en gezellig kletsen
- ♥ geen oppas nodig

## Nieuwe Mini lessenreeks

woensdag of zondag voormiddag om 10u @ Kapermolenpark Hasselt

Woensdag juli : 1-8-15-22-29

Zondag juni : 28 ♥ juli : 5-12-19-26 VOLZET

## Info & inschrijvingen

- ♥ [www.sporthasselt.be](http://www.sporthasselt.be)
- ♥ facebook : Fit by Frei
- ♥ instructor Freija van Doorn



HASSELT  
HEEFT  
HET.