

### MAMA-BABY PROGRAM za mame i bebe

DO NAVRŠENE 3. GODINE ŽIVOTA



Uticaj fizičke aktivnosti od velike je važnosti za kompletan razvoj i zdravlje čoveka. Najveća prepreka za redovno vežbanje je nemogućnost odlaska u fitness centar zbog obaveza oko bebe. Zato smo odlučili da ponudimo program koji uključuje i bebu tako da mame mogu nesmetano da vežbaju. Postoji čitav sistem vežbi koji se sprovodi još od perioda odojčeta. Na taj način postiže se kompleksan uticaj na razvoj motorike, ali i u prevenciji, otkrivanju i pravovremenom otklanjanju raznih deformiteta koji se mogu javiti već u tom periodu. Mame i bebe vežbaju zajedno, a u zavisnosti od uzrasta bebe, ona je više ili manje aktivna ali je mama sve vreme uz nju i stimuliše je ukoliko beba trenutno ne spava. Sistematsko fizičko vežbanje

kod predškolske dece, pored značaja za razvoj motorike, ima važan uticaj i na socijalizaciju. Tako se mališani navikavaju na nov ambijent, uče da prihvate određena pravila ponašanja i integrišu se u kolektiv. Program mama-baby osmišljen je tako da ima više funkcija i za mamu i za bebu:

1. Vaša beba moći će pravovremeno da razvije motoričke sposobnosti i usvojiti navike da vežba, u organizovanom vidu bavljenja sportom ili u rekreaciji. Takođe, s lakoćom će uspeti da izrazi svoj talenat u nekom vidu fizičke aktivnosti,
2. Pored adekvatne ishrane umereno vežbanje može da pomogne u gubljenju viška kilograma i vraćanju prethodnog ili boljeg izgleda mame,
2. Treća funkcija ovog programa je socijalne prirode. Mame će moći međusobno da razmenjuju iskustva i da se druže te da korisno provedu svoje vreme sa bebom.

PROGRAM VODE SERTIFIKOVANI

TRENERI SA ISKUSTVOM

PRIJAVE SMS-OM ili POZIVOM NA

064 156 20 50