

V jundrovské sokolovně opět začíná cvičení miminek a maminek s lektorkou Sabinou Kuldovou.

**„MAMINKO,
VÍŠ, ŽE S MIMINKEM MŮŽEŠ CVIČIT JIŽ OD DVOU MĚSÍCŮ PO
NAROZENÍ?“**

**POJĎME SPOLEČNĚ S MIMINKY OBJEVOVAT SVĚT
A POZNÁVAT NOVÉ KAMARÁDY NA CVIČENÍ MAMINEK
A MIMINEK!**

Toto cvičení podporuje všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností miminek a batolat. Během lekce zkusíme s dětmi zábavná cvičení a hry s mnoha pomůckami. Vše probíhá v rytmu písniček a básniček.

Tato forma cvičení působí na jemnou i hrubou motoriku, působí i na celkový psychomotorický vývoj. Pravidelný kontakt s vrstevníky navíc přirozeně rozvíjí dětské sociální citění a připravuje je na kolektivní vzdělávání ve školce.

Hlavním úkolem je děti pobavit, začlenit do kolektivu a postarat se o jejich přirozený a zdravý fyziologický vývoj. Nejen, že si zacvičí děťátko, ale i maminka, po porodu je i pro ni zdravý pohyb velmi důležitý, co se diastázy, HSS a pánevního dna týče.

Cvičení probíhá každý pátek.

První lekce ZDARMA, poté 80 Kč/lekce.

Chodící děti: 9:30 – 10:15

(s sebou teplejší, pohodlné oblečení, pití, přezůvky do tělocvičny)

Nechodící děti: 10:30 – 11:15

(teplou podložku/dečku pro mimi, teplé oblečení, nějakou chrastící hračku či dětmi oblíbenou, látkovou plínku)

Maminky s sebou: pohodlné oblečení a přezůvky

