



CVIČENÍ

PRO MAMINKA

A MALÉ DĚTI DO 1 ROKU



Cvičení je zaměřeno na psychomotorický vývoj miminek a malých dětí. Pro maminky je zařazeno pár jednoduchých protahovacích cviků.

Půlhodinovou lekcí, během níž si zacvičíme, zazpíváme, zamasírujeme, zaříkáme (řikanky :), něco nového se naučíme a užijeme si i malou bezpečnou akrobacii, provází lektorka **Linda Motyčková** a její plyšoví pomocníci **panáček Péťa** a **sovička Majka**.

- * Podpora psychomotorického vývoje
- * Prohloubení vazby mezi maminkou a dítětkem
- * Nápad, jak s dětmi cvičit (nebo blbnout :)) doma
- * Masírování miminek
- * Jednoduché cviky pro maminky
- * Setkávání se s maminkami stejně nebo podobně starých dětí
- * Navázání kontaktu vašeho dítěte s ostatními dětmi



Při cvičení využíváme (různě) - overbally, velké míče, šátky, balanční podložku, masážní míčky, prolézačky, hudební nástroje, a další pomůcky.

Cvičíme

V **MC Svítání v Nymburce** (www.mcsvitani.cz)

ve čtvrtek v čase 9:05-9:40 **cvičení pro děti od 3 měsíců do cca 1 roku**

Cvičení pro děti od 3 měsíců do doby, než se naučí chodit je sestaveno tak, aby si během lekce „přišly na své“ všechny věkové kategorie. Každá lekce je flexibilně přizpůsobena věkovému složení skupiny.

Cena: 30,- Kč (+ 30,- Kč vstup do MC).

V **MC Poděbrady** (www.mcpodebrady.ecn.cz)

ve čtvrtek v časech

10:35 Cvičení pro rodiče s dětmi - **děti od 9 měsíců do 12 měsíců** (nebo než začnou chodit)

11:15 Cvičení pro rodiče s dětmi - **děti od 6 měsíců do 9 měsíců**

11:55 Cvičení pro rodiče s dětmi - **děti od 2 měsíců do 6 měsíců**

Cvičení v jednotlivých skupinách je uzpůsobeno konkrétní věkové kategorii a podporuje vývoj, kterým by dítě mělo v daném období projít.

Cena: 40,- Kč (+ 30,- Kč vstup do MC).



Pro další info pište na clu@centrum.cz .

