

Mama + Baby „DanceFit“

Workout mit Baby

Eine Stunde Pilates, Workout und Tanz mit Baby am Vormittag

im Ballettzentrum Taufkirchen mit Valentina Zamperini



Mama + Baby „DanceFit“

Für Mamas mit Babys ab 5 Monate.

Die Unterrichtseinheit besteht aus:

- einer kleinen Begrüßungsrunde im Kreis
- Elementen des Pilates Training auf der Matte (Stärkung des Beckenbodens, Bauch und Beine)
 - Einfache Tanzschritte und Bewegungen (mit Baby in der Trage) natürlich mit Musik
 - Cool-Down mit leichten Dehnübungen

Wann: immer am Mittwoch von 10.30 – 11.30 Uhr

Wo: Ballettzentrum Taufkirchen - Ursula Schwarz - Wallbergstraße 3 - 82024 Taufkirchen

Wer: Valentina Zamperini

Wieviel: Blockkurs 6 Termine für 55,- € vom 14.09. – 26.10.2022, „Jump in Stunde“ 15,- €

Anmeldung unter: anmeldung@ballettzentrum.de oder 089/62 42 34 17