



## FIT 2B MOM - OUTDOOR WORKOUT

Tijdens je zwangerschap actief blijven, sterk de bevalling ingaan en daarna spoedig herstellen? Dan is deze workout echt iets voor jou. Bij Fit Moms sport je fanatiek in de buitenlucht met een professionele trainster.

## MOM 2B FIT - BACK IN SHAPE

Verantwoord de stap zetten, terug naar je oude ik! Bij Back in Shape werk je actief aan je herstel en bouw je na de bevalling weer conditie op. Door deze outdoor training voel je je binnen no-time weer sterk en energiek.

[ [WWW.SOUPLESSE.NU](http://WWW.SOUPLESSE.NU) ]



.....  
Wekelijkse trainingen in de Erpse buitenlucht. En ja, ook als het regent... Ben je daarna extra tevreden!

Onder professionele begeleiding sport je verantwoord tijdens en/of na je zwangerschap.

De workouts zijn geschikt voor ieder niveau. Met eventuele complicaties wordt rekening gehouden, maar overleg vooraf wel altijd met de verloskundige of fysiotherapeut.

Starten kan vanaf de 12e week van de zwangerschap of 6 weken na de bevalling.  
.....

Meer info en opgeven via:

[www.souplesse.nu](http://www.souplesse.nu)

06-28127291

**donderdag**  
**18.45 - 19.45 uur**  
75 euro voor 10 lessen

## FIT 2B MOM

Outdoor workout

Positieve en actieve total body workout voor zwangeren. Een combinatie van cardio, spierversterkende oefeningen, stretchen en ontspanningstechnieken.

Wil jij...

- je gezond en energiek voelen?
- minder last hebben van zwangerschapskwalen?
- een goede conditie voor, tijdens en na de bevalling?
- sneller fit zijn na de bevalling?
- sporten met andere zwangeren en ervaringen delen?

Kortom: zorg goed voor jezelf en je baby door tijdens je zwangerschap lekker fit te blijven!

## MOM 2B FIT

Back in shape

Effectieve training vanaf 6 weken na de bevalling. Tijdens deze les werk je aan een vlot herstel en is er extra aandacht voor bekkenbodemspieren, core en rug.

Wil jij...

- je energie terug na de bevalling?
- verantwoord aan je herstel werken?
- je conditie weer opbouwen?
- sneller terugkomen op je oude gewicht?
- ervaringen en tips delen met andere net-mama's?
- even een momentje voor jezelf?

Because a fit mom is a happy mom! 😊