

## MAMAtreenit 2025

MAMAtreenit tarjoaa toiminnallista harjoittelua odottavalle tai jos synnyttäneelle äidille ja muille äideille, jotka kaipaavat apua liikkumisen aloittamiseen.

MAMAtreeneissä liikutaan monipuolisesti koko kehoa kuormittaen ottaen huomioon erityisesti lantionpohjan, keskivartalon hallinnan ja muut raskauden tuomat muutokset kehossa.

Sinulla on mahdollisuus saada ammattimaista ohjausta ja tukea raskausajan turvalliseen liikkumiseen sekä synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Valmentajana toimii Katja Heikkonen, Äitiysliikuntavalmentaja 2023 ja Toiminnallisen Harjoittelun Personal Trainer 2021. Tunneilla mukana Katjan poika, Eeli.

Kurssilta saat energiaa arkeen ja tukea palautumiseen synnytyksen jälkeen. Harjoittelussa huomioidaan eri tasoiset treenaajat. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta toiminnallisesta harjoittelusta.

- Suositus osallistua mukaan neuvolan jälkitarkastuksen jälkeen.
- Voit osallistua yksin tai lapsen kanssa yhdessä.

Tervetuloa MAMAtreeneihin kuntotasosta riippumatta!

MAMAtreenit 2025 alkavat 5.3. klo 11-12!

**Tule mukaan Whatsapp-rinkiin, jossa tapahtuu treeneihin mukaan ilmoittautuminen!**

Treenit pidetään jos ilmoittautuneita minimissään 3.  
Max tunnille otetaan 12 hlö.

- 📅 5.3.2025 alkaen
- 🕒 Keskiviikkoisin klo 11-12
- 📍 Paikka: Tnsport Somero, Ruunalantie 5
- ★ Hinta: 12€/kertamaksu

Lisätietoa:

Katja Heikkonen

☎️ 040-7353256

✉️ [katja.heik@gmail.com](mailto:katja.heik@gmail.com)

