

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://www.lomianki.pl/pl/aktualnosci/727,quotFit-Mamaquot-i-quotMum-and-her-Englishquot.html>  
05.05.2024, 19:59

## "Fit Mama" i "Mum and her English"

Zapraszamy serdecznie na darmowe zajęcia organizowane przez Klub Mam działający od niedawna w Łomiankach. "Fit Mama" to zajęcia fitness przywracające formę po porodzie. „Mum and her English” są to zajęcia dla wszystkich pragnących odświeżyć sobie język angielski.

### "Fit Mama"

Fit Mama to zajęcia fitness przywracające formę po porodzie. Gimnastyka jest adresowana do mam z dziećmi w wieku od 0 do 3 lat. Mamy przychodzą ze swoimi pociechami, dla których stworzony jest na czas zajęć kącik zabaw. Ćwiczenia poprawiają kondycję fizyczną, samopoczucie, dodają energii do dalszej opieki nad maleństwem, a czas spędzony z dzieckiem pozwala umacniać więzi rodzicielskie.

Kiedy: **Poniedziałki i czwartki**

Start: godzina 10:00

Miejsce: Dom Kultury w Łomiankach

Prowadzący: Anita Marczułajtis - Łódzińska - instruktor rekreacji ruchowej, prywatnie mama czwórki maluchów

**wstęp wolny!**



"Mum and her English"

Oddajemy w Wasze mamine ręce nowy, ciekawy produkt Klubu Mam w Łomiankach – „Mum and her English.” Są to zajęcia dla wszystkich pragnących odświeżyć sobie język angielski, podyskutować, pośpiewać, poplotkować w babskim gronie pod okiem lektora Pauliny Niemińskiej-Momot i jednocześnie mieć przy sobie swojego malucha. Inicjatywa zrodziła się wśród mam, które dysponują czasem przed południem i pragną podnosić swoje kwalifikacje nie tracąc z oczu swoich dzieci. Okres urlopu macierzyńskiego i wychowawczego może być świetną okazją na własny rozwój. Mamy mogą wymieniać się doświadczeniami na temat macierzyństwa, wspierać się w języku angielskim i miło spędzać czas.

Zapraszamy wszystkie mamy **we wtorki** o godzinie 11 do Domu Kultury w Łomiankach przy ul. Wiejskiej 12a.

W związku z dużym zainteresowaniem zajęciami informujemy, iż ilość miejsc jest ograniczona. Chętne mamy prosimy o kontakt na adres emailowy: [paulina.nieminska@gmail.com](mailto:paulina.nieminska@gmail.com)

**wstęp wolny!**



Więcej informacji na temat Klubu Mam na:  
[www.klubmamlomianki.blogspot.com](http://www.klubmamlomianki.blogspot.com)