

MUMS BUBS

WORKOUT VOOR JOU EN JE BABY

Wil je **fit** blijven **tijdens** je **zwangerschap**? Of ben je **onlangs mama geworden** en merk je dat je fitheid verloren is gegaan? Wil je terug beginnen sporten maar dit zonder tijd te moeten opgeven met je kindje(s)?

Mums en Bubs is voor jou dan de perfecte manier om terug fit te worden!



"Ideaal uurtje sporten met mijn dochter.
Oefeningen op maat, leuke sfeer en veel lachen."



www.mumsenbubs.be



mumsenbubs@gmail.com



[@mums.en.bubs](https://www.instagram.com/mums.en.bubs)



[@mums.en.bubs](https://www.facebook.com/mums.en.bubs)



Onze missie

Sport

We bouwen samen je conditie op met de focus op bekkenbodembodem, buikspieren, algemene conditie en kracht.

Hechting met je kindje

Gedurende dit uurtje sport ligt de focus op jou en je kindje. Maak samen plezier en geniet van een intens hechtingsmoment.

Individuele begeleiding

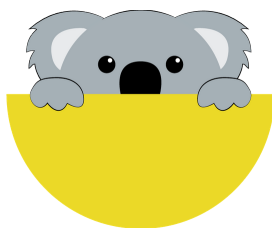
Je kan steeds rekenen op persoonlijke begeleiding en wij beantwoorden met veel plezier al je vragen.

Onze groepen



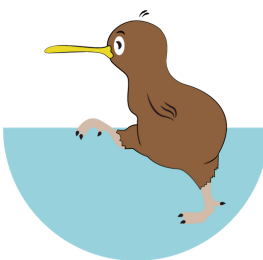
ZWANGER

3 – 6 maand



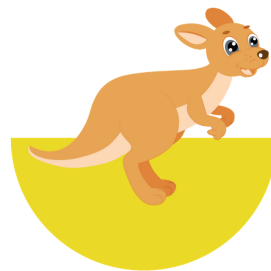
KOALA

3 – 12 maand



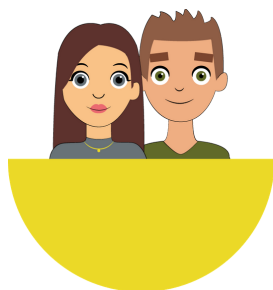
KIWI

12 – 24 maand



WALLABY

2 – 5 jaar



PARTNER



GROOTOUDER

