

**STAGE
DREAM
ACADEMY**

M.u.m. - Mutter und mehr e.V.
Das Eltern-Kind-Zentrum in Grefrath



Wir freuen uns sehr euch ein weiteres, neues Angebot in Kooperation mit der Stage Dream Academy bei M.u.m. anbieten zu können!

Ab sofort jeden Dienstag von 20:30 bis 21:30 Uhr

**Du willst dich auspowern? Deine Kondition und Koordination verbessern?
Deinen Körper in Form bringen? Du hast aber keine Lust auf Gewichte
stemmen oder das typische Training im Fitnessstudio?
Dann bist Du hier genau richtig!**

Wir bieten dir mit „Mum-Fit“, ein Ganzkörperworkout mit einer Mischung aus verschiedenen Elementen und effektiven Fitnessübungen an. Egal auf welchem Level du bist, mit viel Spaß wirst du dein Fitnesslevel in einer angenehmen Atmosphäre steigern.

Der erste Termin ist die sogenannte Schnupperstunde,
erst danach erfolgt eine verbindliche Anmeldung.

Die Kosten betragen 60 € im Quartal, für Mitglieder unseres Zentrums (gemeinnütziger Verein) beträgt der Beitrag 50 €. (Ein Einstieg ist jederzeit möglich)

Anmeldung via Mail an info@mum-grefrath.de oder WhatsApp an 0151 28801408