

Na de meivakantie

mogen er weer kinderen naar school! Hoera! Vanwege het nieuws hierover typ ik nogmaals een nieuwsflits om bekend te maken wat dat betekent voor het aanbod en de mogelijkheden bij De MamaCoach

Offline

Soms duurt het even tot een kwartje valt. Misschien heeft dat te maken met het feit dat de kwartjes al lang niet meer in omloop zijn. Van de week was ik zelf bij een fysio, ik ging door de ene deur naar binnen en door de andere naar buiten. En jahoor, toen bedacht ik me dat de studio 3 ingangen heeft, namelijk de officiële en 2x openslaande deuren. Mede door aanvraag van een verzoek tot babymassage met een vriendin kwam ik op het volgende offline aanbod:

- Babymassage 1-op-1
- Babymassage met maximaal 3 mama's
- Bevallingsvoorbereiding 1-op-1

Wat de bevallingsvoorbereiding betreft heb ik gisteren voor het eerst 1-op-1 weer mensen ontvangen. De desinfectant voor de handen staat klaar in de officiële ingang en op de route naar het toilet, dus dat ging allemaal goed. We konden netjes afstand houden en ik kon alles uitleggen en zien wat nodig was. Fijn! Dus ook dit kan offline!

Beschikbaarheid

Het grote wachten was op de mail van school zodat ik dingen kon gaan plannen. Dit deel van mijn brein zat onder het stof, maar het afstoffen ging vrij rap.

Mijn beschikbaarheid voor babymassage en bevallingsvoorbereiding 1-op-1 of zoals bij de babymassage in kleine groepjes is op dinsdag tussen 10:00 en 14:00 en op donderdag de hele dag, dus ook de avond.

Online

Het online aanbod loopt door. Zo start op 12 mei om 9:15 Restore your Core, een 4-weeks programma voor het herstel en versterken van je core na de bevalling. Je moet hiervoor zo'n beetje 6 weken postpartum zijn. Wil je eerder starten, neem dan contact op voor overleg.

De lessen zullen op de volgende wijze plaatsvinden; enerzijds in de facebookgroep die ik hiervoor aanmaak. Hierin blijven de lessen staan en kun je eventueel een les vaker doen of op een ander tijdstip. Anderzijds via Zoom, dan kan ik je ook zien en kunnen we elkaar ook spreken! Ik heb op het moment van de les dus Zoom aan en facebooklive. Lekker digitaal.

De pilates gaat bij voldoende animo ook door van 9:15 – 9:00 op dinsdagochtend en verder op donderdagavond van 19:15 – 20:00 de Fit Mom Workout en een paar minuten over 20:00 start de ZwangerFit. De ZwangerFit blijft ook op de zaterdagochtend van 9:00 – 10:00 zal dat worden met ingang van 16 mei.

Meivakantie

Na de trainingen van morgen start mijn vakantie! Heb je mij toch eerder nodig, bel of app. Ik zal niet gelijk reageren waarschijnlijk, maar de mail lees ik waarschijnlijk niet 😊

Hopelijk kunnen we na de meivakantie meer offline gaan doen, tot zover ben ik blij met wat kan.

Tot snel meiden!

