



Dünyanın en büyük MY GYM'i İstanbul'da açıldı

25 yıldır tüm dünyada 65 bin çocuk için fitness'ı eğlenceye dönüştüren MY GYM, İstanbul'da hizmete girdi.

23.06.2007

MY GYM'de, 6 haftalık bebekten 13 yaşına kadar farklı yaş grubundaki çocuklar için hazırlanan **fitness programları**, küçük yaştan itibaren çocuklara, sporu sevdirmeyi ve sporu yaşam biçimi olarak benimsetmeyi hedefliyor.

Oyun, jimnastik, cardio, dans, müzik ve kuklalar ile birlikte sporu eğlenceye dönüştüren **MY GYM** ile çocuklar, oyun oynadıklarını düşünürken sporla tanışıp, sporu sevmeye başlıyorlar.

Stretching, jimnastik ve diğer aktiviteler ile de tüm kas gruplarını ve hareket yeteneklerini geliştiren küçükler, denge ve **esneklik** kazanıyorlar.

Rekabetin olmadığı bir ortamda birlikte başarmak için tasarlanan programlar, **çocukların** diğer çocuklarla **etkili bir iletişim** kurmasını sağlıyor.

Doktorlar, çocuk gelişimi ve spor uzmanları ve eğitmenleri ile her yaşa uygun şekilde hazırlanan dersler, güvenli ortamı ve **özel** ekipmanları sayesinde çocukların **güven** içerisinde eğitilmesine imkân veriyor.

Her yaş grubuna özel fitness dersleri bulunuyor

Little Bundles: 6 hafta - 6 ay

Annenin bebeğiyle daha yaşamının ilk aylarındayken kurduğu bağı güçlendirmek için mükemmel bir fırsat sunuyor.

Tiny Tykes: 7 - 13 ay

Bebekler el, kol ve gövde kontrolü kazanıp hareketlenmeye başladıkça, fiziksel aktivite de yavaş yavaş hayatlarına girmiş oluyor.

Waddlers: 14 - 22 ay

Bu yaşta bir çocuğun fiziksel becerileri şaşırtıcı bir süratte gelişir. Bu aşama sırasında gelişen ilave ince ve bütüncül motor beceriler, tek ayak üzerinde dengede durma, küplerden kule yapma, üç tekerlekli bisiklet sürme ve merdiven çıkma'dır.

Gymsters: 23ay - 2,5 yaş

2 yaşına henüz giren çocukların bütüncül motor becerileri genellikle kendinden daha emin bir şekilde koşma, iki ayak üzerinde zıplama ve genel olarak gelişmiş bedenlerinin