

# Ce este Fitness Mama?

## R?spuns scurt

Fitness Mama este o școală online de fitness pentru femei, cu accent pe antrenamente acasă, programe după naștere, slăbire și menținerea tonusului. Antrenamentele se țin live și în înregistrare, cu însoțirea antrenorilor și a curatorilor.

## Detalii

- **Format:** online, acces din orice loc
- **Public:** femei de toate vârstele, inclusiv mămici după naștere
- **Echipă:** antrenori certificați, nutriționiști, curatori personali
- **Limbi:** programele sunt disponibile în română și rusă

## Pentru cine este potrivit

Programul este potrivit atât pentru începătoare, cât și pentru cele care au deja experiență cu antrenamentele. Există trasee separate pentru perioada postnatală și pentru recuperarea după pauze lungi.

---

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:03 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:03 UTC by David