

CVIČENÍ V KÁCOVĚ

Sokolovna

ČERVENEC 2022

20.07.	Středa	17:30-18:30	Jóga + Pilátes	150,-
23.07.	Sobota	17:00-18:30	Powerjóga	180,-
24.07.	Neděle	16:30-17:30	Zdravotní cv.	150,-
27.07.	Středa	17:30-18:30	Jóga + Pilátes	150,-
30.07.	Sobota	17:00-18:30	Powerjóga	180,-
31.07.	Neděle	16:30-17:30	Zdravotní cv.	150,-

Lekce Jógy ve spojení s Pilátes se zaměřují na zpevnění těla, rovnováhu a flexibilitu. Vhodná pro úplné začátečníky i pokročilé sportovce všech věkových kategorií

Lekce Powerjógy jsou zaměřeny na protažení a zpevnění těla, které vedou k celkovému zlepšení pohybového aparátu.

Zdravotní tělesné cvičení zlepšuje kloubní pohyblivost, sílu, odstraňuje pohybové stereotypy a nežádoucí svalové napětí. Je vhodnou volbou pro všechny věkové kategorie včetně osob se sníženou pohybovou schopností

co s sebou?

podložku na cvičení (ideálně protiskluznou / v případě potřeby k zapůjčení na místě), pohodlné oblečení, ručník / deku na závěrečnou relaxaci

další informace

lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé, muže i ženy
lekce se budou konat při účasti min. 5-ti osob
na lekce se prosím dostavte 10 min. před jejím začátkem

lekcemi Vás provede Markéta Obrová

certifikovaná lektorka MŠMT v oblasti jógy, pilátes, zdravotní tělesné výchovy, mezinárodní lektorka jógy Yoga Alliance a členka České komory fitness
e-mail: marketa.obrova@gmail.com