

sobota 11.11. 2017

časový harmonogram

8.30 – 9.00 h prezentace příchozích

9.00 – 9.55 h Step aerobik - Honza

Jednoduchá, dynamická aerobní sestava vedená na stupíncích=stepech, určená k zahřátí a prokrvení organismu.

10.00 – 11.30 h Dance hall - Lucka

Energický taneční styl původem z Jamajky. Tanec je uvolněný, plný optimismu a ženskosti(prvky reggae,hip hopu, afrických tanců...). Tančí se především na reggae a dancehallovou hudbu.

11.30 – 11.45 h přestávka

11.45 – 12.35 h Powerjoga Fit&Slim - Markéta

Při powerjóze rozproudíme energii a teplo v těle. Sestava je zaměřená na formování paží, zad, břicha, nohou a hýždí, aby došlo k posílení a protažení celého těla. Zároveň cvičením uklidníme mysl a nervovou soustavu, dáme do harmonie činnost endokrinních žláz, očistíme tělo od toxinů, navrátíme ztracenou harmonii a dodáme rovnováhu tam, kde chybí.

12.35 – 12.50 h Jógová relaxace - Markéta

v závěrečné relaxaci si dopřejeme 15 minut odpočinku, odstraníme fyzickou a duševní únavu. Šavásana je odměnou, poděkováním pro naše tělo.

12.50 – 13.00 h ukončení akce

Jednotlivé časy mohou být aktuálně upraveny.

Cvičení je určeno pro všechny věkové, výškové i váhové kategorie. Lekce zvládne i začátečník – kdykoli si může odpočinout a nechat se motivovat k dalšímu cvičení.

S sebou čistou sportovní obuv s nebarvící podrážkou, ručník, doporučujeme triko na převléknutí a mikinu na závěrečnou lekci.

V průběhu akce je k dispozici káva, čaj a malé občerstvení.

Na cvičení můžete přijít i bez předchozí rezervace.

Nutná rezervace na Step aerobik = počet stepů omezen.

Rezervace a dotazy na email: tjsokoljahodnice@seznam.cz či tel. 605 277 979

