

Jahodnice

Bezdrvská 26, Praha 9 . Jahodnice

sobota 7. 3. 2019

9.00 Ě 12.00 hodin

DALŠÍ KR EK ke ZDRAVÍ

s **Olgou** B hounkovou a **Monikou** Pluhá ek Hubá kovou

8.30 . 9.00 h prezentace p íchozích, aj, káva

9.00 Ě 10.15 h DANCE AEROBIK

Lekce tane ního aerobiku na latinsko-americké rytmy s využitím základních aerobikových a tane ních krok , která nás zah eje a vyplaví endorfiny . hormony zt stí:-). Sou ástí lekce bude rovn 0 posilování hlavních svalových skupin a jejich následné protažení.

10.30 Ě 11.55 h PORT DE BRAS

PortDeBras je cvi ení propojující dynamický a funk ní stre ink, je spojením pohybu, plynulosti a elegance. Za doprovodu relaxa ní hudby se společn nau íme jednoduché pomalé pohybové sekvence, jejich0 sou ástí jsou tane ní a posilovací prvky, balan ní cvi ení a stre ink. PortDeBras koncept je cílen na slad ní spolupráce t la a mysli v kombinaci s příjemnou hudbou a je tím pádem vhodný úpln pro ka0dého :-)

12.00 h ukon ení akce i pokračování **PARAFINOVÝM ZÁBALEM rukou**

Jednotlivé asy mohou být aktuáln upraveny.
Cvi ení je ur eno VŠEM zájemc m o udržení fyzické i duzevní kondice.

vstupné 180 K / len TJ SOKOL Jahodnice 150 K

REZERVACE = tjsokoljahodnice@seznam.cz



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)