

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26 (za parkem Legionářů)

BASIC MOVE

Michaela Hernychová

sobota 2. 10. 2021

9:00 – 12:30 h

lekce **Basic Move** čerpá z různých pohybových a tanečních technik

zapojuje celé tělo a posiluje náš svalový aparát,
zvyšuje mobilitu neboli pohyblivost,
zlepšuje koordinaci jednotlivých částí těla,
rozvíjí obratnost,
umožňuje pracovat s různorodou dynamikou pohybu.

ROZHÝBÁME naše tělo

přirozenou formou

a znovuobjevíme či prohloubíme
možné a nekonečné varianty
pohybu.

VYUŽIJEME improvizaci, která bude
usměrněna pouze pohybovým
nadáním,

nebo zdravotním omezením, a umožní
tak každému pracovat dle jeho
možností a zkušeností.



S sebou:

pohodlné **sportovní oblečení** tepláky, triko s rukávem - ne tílko) popř. triko na převlečení,
obuv nechte doma, nejlépe si lekci užijete **naboso nebo v ponožkách**, ručník

cena dopoledne (včetně malé svačinky) 150 Kč

rezervace: tjsokoljahodnice@seznam.cz