

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdvorská 26, Praha 9 – Hostavice

sobota 22. ledna 2022

TANCEM a POHYBEM ke krásě a zdraví

s **Katkou** Jeřábkovou a **Evou** Píglou

9.15 – 10.20 h **LADY DANCE – ZUMBA**

krátké, jednoduché, krokové variace na latinsko-americkou hudbu
základ tvoří salsa, merengue, cumbia a reggaeton
lekce spojuje fitness, tanec a zábavu

10.25 – 11.00 h **POSILOVÁNÍ HROU**

lekce posiluje problematické zóny
rozvíjí pohybový aparát, koordinaci a pohybovou paměť

11.15– 12.15 h **ZDRAVÁ ZÁDA** s prvky **PORT de BRAS**

lekce aktivuje hluboký stabilizační systém a Core = centrum těla
nacvičuje správné držení těla a zmírňuje či odstraňuje bolesti zad

12.15 h ukončení akce či pokračování **PARAFINOVÝM ZÁBALEM rukou**

Jednotlivé časy jsou orientační - mohou být aktuálně upraveny.
Cvičení je určeno všem zájemcům o udržení fyzické i duševní kondice

S sebou vhodné sportovní oblečení, čistou obuv a ručník.

vstupné 180 Kč / člen TJ SOKOL Jahodnice 150 Kč

REZERVACE = tjsokoljahodnice@seznam.cz

www: tjsokoljahodnice.cz



