

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26, Praha 9 – Hostavice

sobota 12. února 2022

9.00 – 12.00 hodin

ZDRAVĚ a především ÚČINNĚ

9.15 – 10.30 h **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ,**
které vám dá bezpečně zabrat
Olča Běhounková

Posilování celého těla v různých pozicích: ve stoje, v sedu, v kleku, v leže. Využijeme váhy vlastního těla i různé pomůcky, např. tenisový míček. Pozornost bude věnována posilování břicha, ale nezapomeneme ani na další svalové skupiny. Posilovací prvky budou prokládány účinnými protahovacími a mobilizačními cviky. Součástí bude také často opomíjená nožní gymnastika.

10.45 – 12.00 h **Port De Bras**
Monika Pluháček Hubáčková

PortDeBras je cvičení propojující dynamický a funkční strečink, je spojením pohybu, plynulosti a elegance je cíleno na sladění spolupráce těla a mysli. Za doprovodu příjemné relaxační hudby se společně naučíme velmi jednoduché pomalé pohybové sekvence, jejichž součástí jsou taneční a posilovací prvky, balanční cvičení a důkladný strečink.

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

Cvičení je určeno VŠEM zájemcům o udržení fyzické a psychické kondice, vaše tělo a mysl vás určitě pochválí, PŘIJĎTE.

S sebou pohodlné oblečení, ručník a chuť ke cvičení.
Doporučujeme přezůvky (cvičení probíhá bez bot) a mikinu.

K dispozici malé občerstvení, čaj a káva.

vstupné 180 Kč / člen TJ SOKOL Jahodnice 150 Kč

