

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26, Praha 9 – Hostavice

sobota 26. února 2022

9.00 – 12.00 hodin

DOPOLEDNE plné POHYBU

s **Kateřinou** Strachotovou a **Gabrielou** Motlovou

9.15 – 10.30 h

STREET DANCE

Seberte chuť, odhodte stud a zábrany a přijďte se odvázat – zatančit ve stylu street dance = pouličního tance. Nezáleží na tvém věku ani tanečních schopnostech. Pohybujeme se volně, vždyť improvizace je základem většiny pouličních tanců. Protáhneme a prokrvíme si tělo, probudíme emoce a zbavíme se zbytečného stresu.

10.45 – 12.00 h

POWER BODY FIT

Dynamické cvičení při motivující hudbě zaměřené na posílení hlavních svalových skupin ve středním tempu s využitím vlastní váhy těla a různých cvičebních pomůcek, např. **gymsticků**. V lekci se kombinují jednoduché aerobní kroky s posilovacími prvky a stabilizačními prvky, které bezpečně aktivují náš hluboký stabilizační systém. Lekci a celé dopoledne zakončí řádný **STREČINK**.

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

Cvičení je určeno VŠEM zájemcům.

S sebou pohodlné (volné) oblečení, sportovní obuv s nebarvící podrážkou, ručník a chuť ke cvičení.
Doporučujeme triko na převléknutí a mikinu na závěrečný strečink.

K dispozici malé občerstvení, čaj a káva.

vstupné 180 Kč / člen TJ SOKOL Jahodnice 150 Kč

