

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdvorská 26, Praha 9 – Hostavice



neděle 29. ledna 2023

9.00 – 12.00 hodin



KROK ke ZDRAVÍ a KONDICI

s **Lenkou** Suchánkovou

9.15 – 10.15 h **AEROBNÍ REDUKCE**

10.30 – 11.20 h **PROBLEMATICKÉ PARTIE**

11.30 – 12.00 h **ZDRAVÁ ZÁDA**

Jednotlivé časy jsou orientační - mohou být aktuálně upraveny.

Při první lekci se zahřejeme v aerobním tempu za doprovodu motivační hudby (možná si i lehce zatančíme), v následné lekci se zaměříme na posílení a protažení všech svalových partií.

Při obou lekcích využijeme tradiční i méně tradiční cvičební pomůcky: **T-Bow, Xco, flowtonic, kettlebell, magic circle, theraband, overball.** Dopoledne zakončíme sestavou pro zdravá záda a chodidla s využitím **masážních ježků.**

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

S sebou pohodlné oblečení, sportovní obuv s nebarvící podrážkou, ručník, triko na převlečení, mikinu a chuť ke cvičení.

K dispozici malé občerstvení, čaj a káva.

vstupné **220 Kč** / člen TJ SOKOL Jahodnice 180 Kč

REZERVACE = tjsokoljahodnice@seznam.cz (počet náčiní omezen)

