

# TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26, Praha 9 – Hostavice

sobota **18. března 2023**

9.00 – 12.00 hodin

## **KROK ke ZDRAVÍ a KONDICI**

s **Lenkou Suchánkovou**

9.15 – 10.15 h

### **veselá AEROBNÍ REDUKCE**

živé a motivační zahřátí v aerobním tempu s pomůckami **DRUMS ALIVE** (paličky), **SMOVEY** a **STEPY**

10.30 – 11.20 h

### **CORE EXPRES**

aktivní posilovací lekce všech problémových partií využijeme **FITBALLY**, **OVERBALLY** a **KAPSÁŘE**

11.30 – 12.00 h

### **STREČINK**

závěrečné důkladné protažení všech svalových partií za pomoci **THERABANDŮ**

Jednotlivé časy jsou orientační - mohou být aktuálně upraveny.

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](mailto:tjsokoljahodnice@seznam.cz)** (počet náčiní omezen)

