

DOPOLEDNÍ CVIČENÍ ve Třemošné



TJ Sokol – Březová 416 od 16.zář 2020

STŘEDA 8:30 – 9:25 hod
PILATES + POWER JÓGA -

zdravotní a relaxační cvičení PRO KAŽDÝ VĚK

- *Jednoduché a účinné cviky, které zvládne opravdu každý*
- *zlepší držení těla, naučí Vás rovně stát a správně dýchat*
- *při relaxační hudbě zklidníte mysl, odstraníte bolesti hlavy, bederní i krční páteře, bolesti v kříži, zpevníte ochablé - a uvolníte ztuhlé svalstvo*
- *velmi účinné na zpevnění břišního i zádového svalstva*
- *pro všechny věkové i váhové kategorie*
- *Pololetní kurz : 16.9.2020 - 31.1.2021 (1.200,-Kč)*



MAMINKY S DĚTMI od 1 roku do 3 let

STŘEDA: 9:30 – 10:15 hod

- *Písničky s pohybem, říkanky, pohybové hry, tanečky, opičí dráha ...*
- *Hra na jednoduché hudební nástroje*
- *Cviky na správné držení těla a zdravý růst*
- *Rozvoj pohybových, hudebních a rytmických dovedností*
- *Začlenění se do kolektivu a pozvolná a nenásilná příprava na vstup do MŠ*
- *Pololetní kurz: 16.9.2020 - 31.1.2021 (1.190,-Kč)*



Místo si rezervujte na veronika.franova@centrum.cz
tel. 724 023 632 nebo se přijďte podívat na první lekci
www.fitclubveronika.cz Facebook: FIT CLUB Veronika