

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

v TJ Sokol Senohraby

Úterý: 8:45-9:45

Pátek: 13:30-14:30

cena 60,- Kč



Opět začínáme 1. 9. 2020

Po krátké aerobní části na zahřátí, je cvičení zaměřeno především na posilování a protahování svalů celého těla. Cvičí se v pomalém tempu s důrazem na správné provedení cviků a tím na větší efektivnost cvičení. Používáme činky, gumičky, míče a další pomůcky.

Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny a všichni jsou vítáni. Přijďte se podívat a zkusit! Každý může cvičit podle svých možností a svého zdravotního stavu.

KAŽDÝ POHYB POMÁHÁ

TJ Sokol Senohraby, U hřiště 272

Dana Drmelová

Mobil: 603 213 124, email: dana.drmelova@seznam.cz