

FIT STUDIO - SK BANÍK RATÍŠKOVICE

POZVÁNKA DO TĚLOCVIČNY ZŠ

PONDĚLÍ

JÓGA S OVERBALLEM 18:30-19:30

Pomalé cvičení při hudbě, které vychází z jógových pozic, s podporou gumového míče overballu. Overball díky své variabilitě a svému uzpůsobení k balančním cvikům pomáhá posílit především svaly, na které při běžném cvičení nedojde. Při posilování nás nutí držet rovnováhu a zpevnit střed těla. Cvičení je přitom velmi bezpečné, není příliš fyzicky náročné a nezatěžuje klouby. Cvičí se v družině v prostorách tělocvičny.

Předcvičuje: Liběna Lisá: **18:30 – 19:30 hod.**, kontakt: 702 054 772

ČTVRTEK

KONDIČNÍ CVIČENÍ 19:00 – 20:00

Kombinace aerobní aktivity a efektivního funkčního cvičení, které se věnuje tělu jako celku. Mix cviků – pilates, step aerobik, posilování s vlastní vahou těla, využití overballů a malých činek. Vše zakončeno strečkem a relaxací.

Předcvičuje Anna Gajdíková: **19:00 – 20:00 hod.**, kontakt: 603 845 913

PILATES VE SPOLKOVÉM DOMĚ

STŘEDA

PILATES 18:30 – 19:30

Je vysoce efektivní systém cvičení, které se provádí pomalu. Díky Pilates zlepšíte držení těla, posílíte a zpevníte hlavně střed těla, což je výbornou prevencí bolestí zad. Každý cvik zapojí celé tělo. Cvičení je šetrné, protože pohyby při něm jsou velice klidné a kontrolované, intenzitu a tempo cvičení si určujete sami.

Předcvičuje Anna Gajdíková: **18:30-19:30 hod.**, kontakt: 603 845 913

FIT STUDIO - SK BANÍK RATÍŠKOVICE

POZVÁNKA DO CVIČEBNY

(NAD KNIHOVNOU – ŠKOLA POHODY)

PONDĚLÍ

CVIČENÍ NA GYMBALLU S OVERBALLEM

Rytmické cvičení využívající velký míč a malý míč k posílení i protažení všech svalových skupin celého těla, v různých pozicích a alternativách využití míčů, zakončeno strečkem. Z důvodu omezené kapacity cvičebny je potřeba hlásit účast předem. Velké i malé míče jsou k dispozici

Předcvičuje Jitka Pribišová : **18:00 – 19:00 hod.**, kontakt: 739 258 816, Facebook Jitka Pribišová

ÚTERÝ

CVIČENÍ TCHŮI-KUNG

Čchi-kung = práce s energií, čínské zdravotní cvičení. Zahrnuje pohyby, postoje a práci s Myslí. Zlepšuje tělesné a duševní zdraví, harmonizuje a zvyšuje energii ve Vašem těle. Zlepšuje schopnost vyrovnat se se stresem, zklidňuje Mysl.

Tai-čchi, nejjemnější druh čínského bojového umění. Zahřívací a protahovací čchi-kung, učení sekvencí sestavy 24 forem.

Cvičení jsou vhodná pro všechny věkové kategorie.

Předcvičuje Libuše Foltýnová: **19:00 – 20:15 hod.**, kontakt: 608 259 572

PÁTEK

CVIČENÍ NA GYMBALLU

Tak jako v pondělí, cvičení rytmické na posílení a protažení všech svalových skupin celého těla. Závěrečný streček na zklidnění mysli a protažení všech posilovaných svalů.

Předcvičuje Jitka Pribišová: **18:00 – 19:00 hod.**, kontakt: 739 258 816, Facebook Jitka Pribišová

MEDITACE PRO KAŽDÉHO

Mentální zklidnění a uvolnění mysli i těla. Slouží k regeneraci, pochopení a zpracování emocí, sebepoznání a celkové harmonii. Součástí může být i diagnostika a osobní doporučení.

Řízená meditace, zaměřená vždy na určité téma s využitím zvýšené energetiky kolektivu.

Termíny najdete na FB (Jitka Pribišová), případně na dveřích cvičebny.

TĚŠÍME SE NA VÁS