

JÓGOU k rovnováze v těle, těla i mysli ☺

Sestavy pro podzim a zimu

Pondělí od 7. září - 21. prosince 2015

Čas: od 18,45 – 19,45 h

Cena celého cvičebního bloku: 1050 Kč/70 Kč/ 15 hodin

Jednorázový vstup: 90 Kč

Necvičíme v po 16. listopadu 2015, před dnem st. svátku ☺

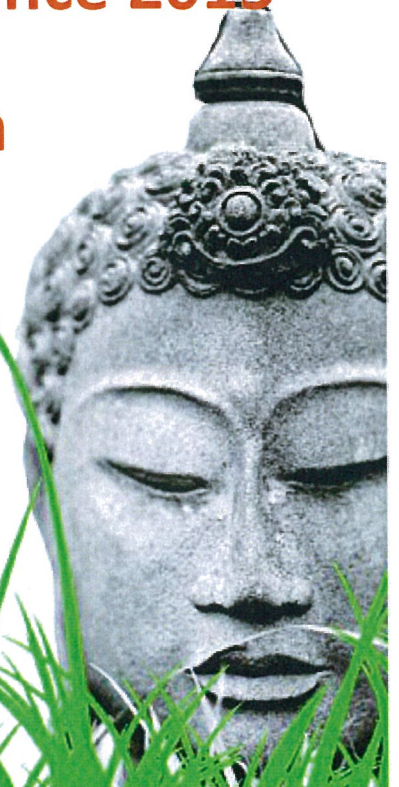
Hodiny není možné převádět do dalšího období.

Pokud svoje hodiny nebudete navštěvovat, bohužel, propadnou.

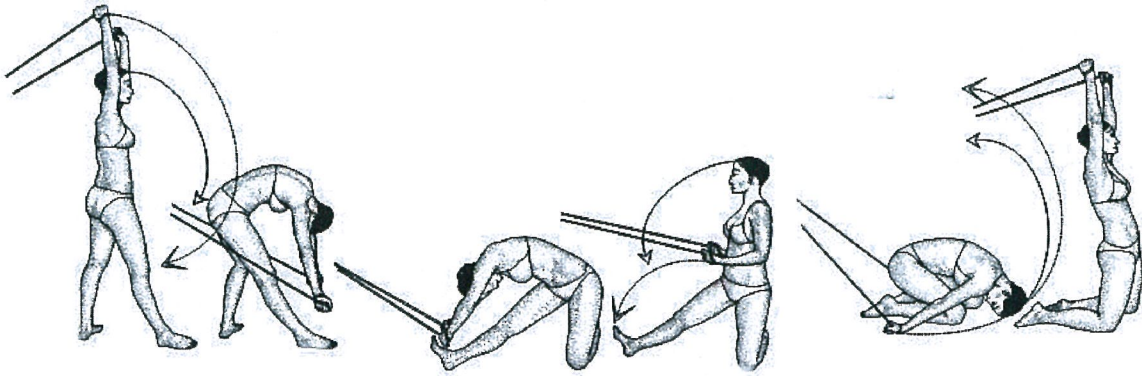
Permanentku je ovšem možné půjčit jiné osobě ☺

Děkuji za pochopení

Těší se na vás Katka Š. ☺ M: 775 177 283



CVIČENÍ S PRUŽNÝM LANEM



Pomalá forma cvičení se zaměřením na stabilizační systém těla. Cvičení se skládá ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smíška, které pomáhají správně aktivovat spirální svalové řetězce a tím umožňují protahovat páteř směrem vzhůru a zajistí tak ploténkám mezi obratli dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci. Vhodné pro všechny věkové skupiny i lidi s tělesným omezením.

Kurz pro pokročilé

KAŽDÝ ČTVRTEK OD 18 - 19 30 h.

TĚLOCVIČNA ROKYTNO

TERMÍN 3.9.2015 - 17.12.2015

16 LEKCÍ

CENA KURZU 960,-Kč (60,-kč lekce)

VOLNÝ VSTUP 80,-kč

Pernamentka je přenosná, propadlé lekce se nenahrazují. Děkuji za pochopení. Komárková

Rezervace na telefonu 773 676 056



Začínáme 14.9.2015

HÝBÁNEK

CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI

Každé pondělí od 16,30 do 17,30 hodin v tělocvičně ZŠ

Stejně jako v minulém školním roce se na Vás a Vaše děti těším na pondělním cvičení.

Cvičení je určeno pro děti, které již umí chodit a jsou ve věku 1 – 4 roky.

Náplní hodin je cvičení za doprovodu říkanek a pohybové hry s různým druhem náčiní.

Na sebe pohodlné oblečení a čistou sportovní obuv pro dítě i rodiče.

Cena 35Kč/lekce, 450Kč /pololetí (září-leden)



Kontakt a info:

Lenka Dostálová, tel. 775 925 312