

# KŠ BORY NABÍZÍ MÍSTO CVIČENÍ AEROBIKU ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

- ❖ *cvičení obsahuje část uvolňovací, protahovací, posilovací a formovací*
- ❖ *je zaměřené na protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, zpevnění středu těla a hlubokého stabilizačního systému*
- ❖ *cvičí se bez pomůcek i s pomůckami (např. overbally, therabandy, vše je zajištěno)*
- ❖ *cvičení je vhodné pro ty, kteří mají sedavé zaměstnání, jakékoliv svalové dysbalance, nesprávné držení těla, bolesti zad, poúrazový stav či nadváhu, nebo pro zlepšení kondice*
- ❖ *cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie, ženy i muže*
- ❖ *jednotlivé lekce na sebe nenavazují, je možné přijít kdykoliv*
- ❖ *lektor má na pohybové aktivity živnostenský list, tudíž Vám může poskytnout potvrzení např. pro zdravotní pojišťovnu, případně pro zaměstnavatele*
- ❖ *po předchozí domluvě vystavíme dárkový poukaz*
- ❖ *s sebou je třeba mít cvičební podložku a chuť cvičit☺*

Na cvičení s Vámi se těší Mgr. Lubomír Kučera,  
tel.: 732 602 932.



## Bory – ZŠ tělocvična

**Úvodní hodina proběhne v pondělí 26.2. - 18:00 – 19:00 hod.**

Zájemci se mohou hlásit na tel. číslo ZŠ – 566 535 177 nebo

L. Zikmundová - 736 249 828 do 22.2.2018

1 lekce - 50 Kč / při 20 účastníků ( cizí 70Kč)

60 Kč / při 15 účastníků ( cizí 90 Kč)

