

Pavla Holakovská, proficvičitelka I.třídy Aerobiku a I.tř. všeobecné gymnastiky, instruktorka pohybové výchovy.



STONOŽKA Z.S., Postřižínská 20, Odolená Voda
vždy každé PONDĚLÍ

1. OD 17.00 HODIN : Pro děti 4 - 8 let dětský aerobik, formou her a soutěží, cviky na zpevnění zádových svalů, správného držení těla a správné chůze. Během lekcí nacvičujeme pohybovou skladbu, kterou můžeme ukázat nejen rodičům , ale také na různých kulturních akcích. Cvičební hodina trvá 50 min, cena na hodinu 90 Kč.

2. OD 18.00 HODIN: pro těhotné ženy, ženy po porodu i pro ostatní zájemce o zdravotní cvičení cvičení na velkých míčích, zaměřeno na protažení, zpevnění hlubokého svalstva obklopující páteř, což má obrovský vliv na celkovou tělesnou kondici a držení těla, zpevňování pánevního svalstva a udržování rovnováhy. Cvičební hodina trvá 60 min, cena za hodinu 120 Kč.

3. OD 19.00 HODIN: pro ženy i dívky cvičení, kde každá cvičební hodina je jiná, např. step aerobik, kondiční kruhové tréninky, cvičení s thera bandy, posilování se závažími, inssanity a další druhy cvičebních aktivit :-> kdy cvičení má vysoký účinek na zvyšování kondice, odbourávání tuků a zrychlení funkce metabolismu. Cvičební hodina trvá 60 min, cena za hodinu 120 Kč.

Ráda Vám ve všem poradím na : cvicenipavla@seznam.cz

