

# CVIČENÍ V KÁCOVĚ

Sokolovna

ŘÍJEN 2022

<b>15.10. Sobota</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>Jóga + Pilátes</b>	<b>180,-</b>
<b>16.10. Neděle</b>	<b>16:30-17:30</b>	<b>Zdravotní cv.</b>	<b>150,-</b>
<b>29.10. Sobota</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>Jóga + Pilátes</b>	<b>180,-</b>
<b>30.10. Neděle</b>	<b>16:30-17:30</b>	<b>Zdravotní cv.</b>	<b>150,-</b>

Lekce Jógy ve spojení s Pilátes se zaměřují na zpevnění těla, rovnováhu a flexibilitu. Vhodná pro úplné začátečníky i pokročilé sportovce všech věkových kategorií

Zdravotní tělesné cvičení zlepšuje kloubní pohyblivost, sílu, odstraňuje pohybové stereotypy a nežádoucí svalové napětí. Je vhodnou volbou pro všechny věkové kategorie včetně osob se sníženou pohybovou schopností

## co s sebou?

podložku na cvičení (ideálně protiskluznou / v případě potřeby k zapůjčení na místě), pohodlné oblečení, ručník / deku na závěrečnou relaxaci

## další informace

lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé, muže i ženy  
lekce se budou konat při účasti min. 5-ti osob  
na lekce se prosím dostavte 10 min. před jejím začátkem

## lekcemi Vás provede Markéta Obrová

certifikovaná lektorka MŠMT v oblasti jógy, pilátes, zdravotní tělesné výchovy, mezinárodní lektorka jógy Yoga Alliance a členka České komory fitness  
e-mail: marketa.obrova@gmail.com