

# CVIČENÍ V KÁCOVĚ

Sokolovna

LISTOPAD 2022

|                      |                    |                      |              |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------|
| <b>12.11. Sobota</b> | <b>15:30-16:30</b> | <b>Zdravotní cv.</b> | <b>150,-</b> |
| <b>19.11. Sobota</b> | <b>15:30-16:30</b> | <b>Zdravotní cv.</b> | <b>150,-</b> |
| <b>26.11. Sobota</b> | <b>15:30-16:30</b> | <b>Zdravotní cv.</b> | <b>150,-</b> |

**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