

# CVIČENÍ V KÁCOVĚ

Sokolovna

ČERVEN 2023

<b>24.06. Sobota</b>	<b>14:30-15:30</b>	<b>Jóga + Pilátes</b>	<b>180,-</b>
<b>25.06. Neděle</b>	<b>15:00-16:00</b>	<b>Zdravotní cv.</b>	<b>160,-</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