

Asociace *Sport pro všechny* při TJ Odolena Voda

# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ ŽEN

zahajuje v pondělí **18. 9. 2017** pravidelné cvičení.

Scházíme se

pondělí **18,30** hodin

středa **19,00** hodin

v tělocvičně Základní školy (vchod ze zadní strany budovy).

## Pravidelným cvičením chceme

- předcházet zdravotním potížím
- napravovat, co se ještě napravit dá
- tvarovat a zpevňovat postavu
- získat a udržet si tělesnou i duševní rovnováhu

## K tomu využíváme moderní cvičební metody různých směrů:

- uvolňovací, posilovací a protahovací cvičení
- pilates – balanční cvičení, cvičení s malými míči (overbally)
- základy jógy a čínských cvičení
- posilovací cvičení s gumovými pásy (Thera-Band), činkami atp.
- kalanetika, koordinace pohybu
- dechová a relaxační cvičení

Oblékáme se hlavně pohodlně, bereme s sebou **ručník** a sportovní obuv se světlou podrážkou. Členský příspěvek činí **900 Kč** za sezonu 2017/2018, tj. cca za 80 cvičebních hodin (po 60 min.). Na setkání s věrnými, ale i s nově příchozími, se těší

**Vladimíra Lohniská a Ivana Hladíková**  
kvalifikované cvičitelky zdravotní TV