



ZVU VŠECHNY „POHYBUCHTIVÉ“ DO TĚLOCVIČNY
ZŠ V OBŘÍSTVÍ NA

CVIČENÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH

PRO KOHO? PRO DÁMY I PÁNY KAŽDÉHO VĚKU, PRO VŠECHNY, KTEŘÍ MAJÍ RÁDI ZDRAVÝ POHYB (A UDRŽÍ SE NA MÍČI ☺)

CO VÁS ČEKÁ? CVIČENÍ KONDIČNÍ, POSILOVACÍ, PROTAHOVACÍ A CVIČENÍ NA ZLEPŠENÍ ROVNOVÁHY A DRŽENÍ TĚLA. TOTO CVIČENÍ NA LABILNÍ PLOŠE JE VÝBORNÉ JAKO PREVENCE BOLESTI ZAD, ZLEPŠUJE KOORDINACI, POSILUJE SVALOVÝ KORZET.

CO SI VZÍT SEBOU? POHODLNÉ OBLEČENÍ, SPORTOVNÍ OBUV DO TĚLOCVIČNY, PITÍ, PODLOŽKU POD SEBE (KARIMATKU, OSUŠKU, DEKU...)

KDY? KAŽDÉ ÚTERÝ V 19:30

KDE? V TĚLOCVIČNĚ ZŠ OBŘÍSTVÍ

VSTUPNÉ: 85,- Kč

TĚŠÍM SE NA VÁS ☺

VLAĐKA RATHUSKÁ (FYZIOTERAPEUT)

DOTAZY A PŘIPOMÍNKY: vladil@post.cz