

# PRAVIDELNÉ CVIČENÍ

v tělocvičně MŠ Šimonovice



## ÚTERÝ 17.00 BODYFORM

Spalování, formování postavy, rozvoj kondice.

Jednoduchá aerobní sestava doplněná efektivním posilováním problémových partií.



## ÚTERÝ 18.15 FLOW JÓGA

Plynulé kombinace jógových pozic, práce s dechem, relaxace.

Dynamičtější styl jógy, který se zaměřuje na optimální zpevnění i protažení svalů v souladu s dechem a psychickým uvolněním.

## ČTVRTEK 18.15 ZDRAVÁ ZÁDA, FUNKČNÍ TĚLO

Klidné cvičení zaměřené na posílení středu těla, kloubní pohyblivost, práci s chodidly, rozvoj dechu. Ideální prevence i řešení problémů pohybového aparátu. Lekce vhodná i pro klienty s fyzickým omezením.



*Všechny lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé.*

Jednotlivé vstupné na lekce 100 Kč, cenově zvýhodněné permanentky.



Mgr. Anna Ulrichová, 775 968 238, [info@fitsimonovice.cz](mailto:info@fitsimonovice.cz)

[www.fitsimonovice.cz](http://www.fitsimonovice.cz)

