

# Cvičení pro krásu a zdraví

## ► PONDĚLKY od 12.9.22

19,00 – 20,00 hod.

**Power jóga**

Power jóga je vhodná jako prevence před bolestí zad. Protahení svalů celého těla, jejich posílení a udržení naší tělesné schránky ve svalové/ fyzické/, ale i duševní harmonii. Power jóga využívá některých klasických jógových pozic, upravených do dynamického a silového provedení. Je to cvičení určené pro každého zdravého jedince, který chce zpevnit a protáhnout své tělo, pracovat na své postavě. Meditace proto v lekcích Power jógy nenajdete. Power jóga je zaměřena na harmonii těla a mysli, odbourání stresu a napětí.

Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace. **Necvičí se 26.9.+19.12.**

Předplatné kurs 10 lekcí za 1 000,- Kč /vyčerpáno do Vánoc/



## ► PONDĚLKY od 12.9.22

20,00 hod. – 21,00 hod.

**BODYSTYLING/MIX AEROBIK**

Neboli **Total Body Workout** je vytrvalostně silové dynamické cvičení vhodné pro začátečníky i pokročilé, zaměřené na formování všech svalových skupin celého těla. Jde o posilování ve středním tempu. Velmi úspěšně přispívá ke snížení nadváhy a tvarování postavy. Cvičíme s činkami, gumičkami, overbaly a vahou vlastního těla v aerobním pásmu (ve kterém tělo spaluje zásobní tuky).

Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace.

**Necvičí se 26.9.+19.12**

## ► ČTVRTKY od 13.10.22

19,00 hod. – 20,00 hod.

**PILATES**

Jedná se o cvičení ve středním tempu, jde o plynulou zátěž, která je velmi šetrná k lidským kloubům a šlachám. Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžděvé svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Vhodné pro všechny bez rozdílu věku ... Doporučuje se též jako prevence bolestí zad a kloubů... Vhodné i pro osoby s vysokým krevním tlakem.

Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace.

**Necvičí se 27.10.+17.11.+15.12.+22.12.**

Předplatné = kurs 10 lekcí za 1 000,- Kč /od 13.10.22 – 19.1.23/

## ► ČTVRTKY od 13.10.22

20,00 hod. – 21,00 hod.

**BODYSTYLING/MIX AEROBIK**

Dynamické cvičení zaměřené na formování všech svalových skupin celého těla. Jde o rychlejší cvičení ve středním a vyšším tempu. Velmi úspěšně přispívá ke snížení nadváhy a tvarování postavy. Cvičíme s činkami, gumičkami, overbaly a vahou vlastního těla v aerobním pásmu (ve kterém tělo spaluje zásobní tuky).

Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace.

**Necvičí se 27.10.+17.11.+15.12.+22.12**

S sebou: dlouhou podložku na cvičení, ručník, pití bez bublinek, pohodlné oblečení, mikinu, cvičí se naboso nebo v ponožkách /pomalé formy/nebo v sálové pevné obuvi = dynamické formy/, 1,5 - 2 hodiny před cvičením se doporučuje nejíst!

Kde cvičíme?

NOVÁ ŠKOLA = TĚLOCVIČNA OBCHODNÍ AKADEMIE V LYSÉ N.L.,  
ul. Komenského (oranžový pavilon, vchod ze zadního traktu po žel. schůdcích)

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

e-mail: [houzvickova.hana@seznam.cz](mailto:houzvickova.hana@seznam.cz)

tel. 722 300 867