

# Cvičení pro krásu a zdraví

## ► PONDĚLKY od 9.1.23

**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. Meditace proto v lekcích Power jógy nenajdete.

**Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace.**

**Předplatné kurs 10 lekcí za 1 000,- Kč /vyčerpat do Velikonoc/**

**Necvičí se 2.1.,6.2.,10.4.,1.5.,8.5.,22.5.2023**



## ► PONDĚLKY

**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 2.1.,6.2.,10.4.,1.5.,8.5.,22.5.2023**

## ► ČTVRTKY od 5.1.23

**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.**

**Předplatné = kurs 10 lekcí za 1 000,- Kč /od 26.1.23 – 13.4.23/**

**Necvičí se 9.2.,6.4.2023**

## ► ČTVRTKY

**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 9.2.,6.4.2023**

***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.houzvicikova.cz](http://www.houzvicikova.cz)

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

tel. 722 300 867