

Pozvánka do cvičení ve Slavkově pod Hostýnem

Dovolte, abychom Vás tímto pozvaly do cvičení ve Slavkově pod Hostýnem, které probíhá každé pondělí a středu od 19h. – 20h. v Centru vzájemného setkávání.

O naše kondiční cvičení je velký zájem, chodí ženy i ze širokého okolí. Žijeme v uspěchané době a za rychlý životní styl platíme daň na svém zdraví. Cvičení totiž nemá jen efekt pro nabrání kondice, je vynikajícím prostředkem k relaxaci a odpočinku. Ale, co je hlavní, být ve skvělém kolektivu, který Vás žene k ještě větším výkonům.

Naše cvičení má velký všestranný a komplexní rozsah, kterým je:

POSILOVÁNÍ
PROTAHOVÁNÍ
PILATES
POWERJÓGA
OVERBALL
BALANČNÍ CVIČENÍ
CVIČENÍ S OPOROU (židlí)

Tyto kombinované cvičební sestavy zvládne každý bez rozdílu věku. Cílem této pohybové aktivity je zpevnění celého těla a zlepšení celkové kloubní hybnosti. Cvičením se rovněž zpevní břišní a zádové svaly, které mají tendenci ochabovat, proto nás záda tolik bolí. V našem cvičení využíváme váhu vlastního těla a výhodou těchto sestav je, že tělo zatěžujeme a protahujeme rovnoměrně.

Hodina v týdnu snad nikomu scházet nebude, tak si přijďte zacvičit a udělat něco málo pro sebe!

Je velmi pozitivní, že cvičení ve Slavkově pod Hostýnem je zcela zdarma.

Těší se na Vás Hanka a Eva



