

Pohybové aktivity pro U3V letní semestr

FIT PAIN FREE : aneb život bez bolesti, jednoduchá a velmi šetrná metoda, která odstraní Vaše bolesti zad, ramen, kyčlí, kolen, odstraní Vaše chronické bolesti ... **NOVINKA !!!!**

ŽIDLE + FIT PAIN FREE : aneb život bez bolesti, pozice na židli a se židlí, jednoduchá a velmi šetrná metoda, která odstraní Vaše bolesti zad, ramen, kyčlí, kolen, odstraní Vaše chronické bolesti ... **NOVINKA !!!!**

VELKÉ MÍČE + FLEXIBAR : cvičení pro zdravá záda, kondičně rehabilitační cvičení

K+K2 funkční trénink : intervalový trénink zaměřený na zlepšení kondice, chůze na páse, kranking + další náčiní s posílením celého těla

WOUDINK + fit pain free : houpeme se pro zdraví— cvičení na houpací desce, které posílí celé tělo, posílení středu těla, posílení břišních svalů a zádových svalů, zlepšení rovnováhy

AQUFITNESS : pro všechny kdo mají rádi vodu a pohyb v ní, posílíte a protáhnete celé tělo

PILATES - zdravá záda : cvičení v nízkých pozicích na podložce, efektivní zapojení hlubokých břišních, zádových svalů a svalů pánevního dna, správné držení těla, důraz na protažení

PILATES balantes cvičení s využitím různých pomůcek : válce, overbaly, velké míče, bossu

Smsystém + flexibar : zdravotní cvičení pro odstranění bolestí zad, regenerace páteře preventivní cvičení pro správné držení těla, funkční zapojení hlubokého stabilizačního systému

JÓGA 50+ : lekce pod vedením zkušené lektorky přizpůsobené potřebám Vašeho věku i kondice, ásány, dechové cvičení, posílení a protažení celého těla

Cvičení na židli : vhodné pro všechny, kteří preferují cvičení v sedu, cvičení s využitím různých pomůcek : flexibar, smovey, gumy, malé míčky

TANEC bez hranic : FIT DRUM = bubnování a jednoduché kroky, **HOOP FIT =** cvičení s velkou obručí , **LINE DANCE =** jednoduché taneční kroky, jedinečná kombinace těchto aktivit u kterých nepotřebujete partnera, trénink paměti a prostorové orientace a koordinace pohybu **tanec = radost !!!! NOVINKA**

LATINA PRO seniory : nepotřebujete partnera !!! Jednoduché kroky

RELAXAČNÍ BUBNOVÁNÍ s prvky muzikoterapie : bubnujeme, dokonalá metodika výuky, kterou zvládne každý

TRÉNINK PAMĚTI pro začátečníky : propojení a probuzení našich mozkových hemisfér

Arteterapie aneb tvořivé léčení : probudte v sobě radost z tvoření , vymalujte se z konfliktních životních situací , objevte v sobě nový potenciál

NORDIC WALKING a kondiční chůze : začínáme v březnu, zvládneme společně nejen chůzi s holemi, ale i kondiční cvičení v přírodě

FITKOLOBĚH : aneb nebojte se koloběžky !!! Koloběžka a cvičení v přírodě, **začínáme v březnu**



Centrum pohybu Olomouc

ul. Sokolská 7

pro více informací volejte nebo pište na

774 004 641

centrumpohybuol@gmail.com

Mgr. Lenka Fasnerová

Zápis do kurzů probíhá právě teď v Centru pohybu Olomouc

[pondělí - pátek vždy 9.00 – 12.00 16.00 – 18.00](#)

začínáme v týdnu od 11.2.

**na jednotlivé kurzy je možné čerpat příspěvek
zdravotních pojišťoven**

ROZVRH SENIOŘI

Pondělí	9.00 – 10:00	Míče + flexibar kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kateřina Mičková	Centrum pohybu Sokolská 7
Pondělí	9.00 – 10:30	Nordic walking kapacita 20míst	10 lekcí cena 600,-Kč začínáme 11.3.	Lektor Anička Černá	Centrum pohybu Sokolská 7
Pondělí	10:00 – 11.00	K+K2 kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kateřina Mičková	Centrum pohybu Sokolská 7
Pondělí	13:30 – 15.00	Relaxační bubnování kapacita 20 míst	10 lekcí cena 1.500,-Kč	Lektor Ivo Batoušek	Bubenická škola Litovelská 7
Úterý	9.00 – 10:00	Sm systém + flexibar kapacita 20 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7
úterý	9.00 – 10:30	Nordic walking kapacita 20míst	10 lekcí cena 600,-Kč začínáme 12.3.	Lektor Anička Černá	Centrum pohybu Sokolská 7
Úterý	8.30 – 10.00	Arteterapie aneb tvořivé léčení kapacita 10 míst	10 lekcí cena 1.000,-Kč	Lektor Táňa Kasalová	Centrum pohybu Sokolská 7
Úterý	10.00 – 11.00	Cvičení na židli kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kateřina Mičková	Centrum pohybu Sokolská 7
Úterý	11.00 – 12.00	Pilates balantes kapacita 10 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kateřina Mičková	Centrum pohybu Sokolská 7
Úterý	14.00 – 15.00	Fit Pani free židle kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kristýna Černá	Centrum pohybu Sokolská 7
Středa	9.00 – 10.00	FIT PAIN FREE kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Lenka	Centrum pohybu Sokolská 7

				Fasnerová	
Středa	10.00 – 11.00	Woudink + Fit Pain Free kapacita 10 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kristýna Černá	Centrum pohybu Sokolská 7
Středa	10.00 – 11.00	K+K2 kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kateřina Mičková	Centrum pohybu Sokolská 7
Středa	10.00 -11.30	Fitkoloběh kapacita 20 míst	10 lekcí cena 1000,-Kč začínáme 13.3.	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7
Středa	11.00 – 12.00	Pilates kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Kateřina Mičková	Centrum pohybu Sokolská 7
Středa	12.00 – 13.00	Tanec bez hranic kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7
Čtvrtek	8.30 – 10.00	Trénink paměti kapacita 20 míst	10 lekcí cena 1000,-Kč	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7
Čtvrtek	9.00 – 10.00	Latina solo kapacita 25 míst	15 lekcí cena 1500,-Kč	Lektor Marek Černý	Centrum pohybu Sokolská 7
Čtvrtek	9.00 – 10.00	Jóga 50+ kapacita 12 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Alena Holubcová	Centrum pohybu Sokolská 7
Čtvrtek	10.00 – 11.00	FIT PAIN FREE pokročilí kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7
Čtvrtek	11.00 – 12.00	FIT PAIN FREE začátečníci kapacita 15 míst	15 lekcí cena 900,-Kč	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7
Čtvrtek	13.00 – 14.00	Aquafitness kapacita 10 míst	10 lekcí cena 1300,-Kč	Lektor Lenka Fasnerová	Centrum pohybu Sokolská 7