

AKTIVITY PRO SENIORY V CENTRUM POHYBU OLOMOUC SOKOLSKÁ 7

KURZ 10 LEKCÍ CENA 1.500 KČ

1KURZ = 1500,-KČ + 30MIN INHALACE VODÍKU ZDARMA

2KURZY = 2500,-KČ (ZVÝHODNĚNÁ CENA NA 2.KURZ) 1HOD INHALACE VODÍKU ZDARMA

KURZY ZAČÍNÁJÍ V LEDNU V TÝDNU OD 8.1. 2024



Zápisy probíhají přímo v Centru pohybu na Sokolské :

ČTVRTEK 14.12. 9 – 13 HOD

ÚTERÝ 2.1. 11 – 12 HOD

PÁTEK 5.1. 11 – 12 HOD

ROZPIS AKTIVIT

PONDĚLÍ: 14:00 - 15:00 Daflex systém (Centrum pohybu, Sokolská 7)

ÚTERÝ: 8:30 - 9:30 Posturální cvičení (Centrum pohybu, Sokolská 7)
10:00 - 11:30 Line dance (Best Sport centrum, Dolní hejčínská 1194/36)

STŘEDA: 8:30 - 9:30 Kondiční cvičení MIX (Centrum pohybu, Sokolská 7)
9:30 - 10:30 Kondiční cvičení MIX (Centrum pohybu, Sokolská 7)
10:30 - 11:30 Posturální cvičení (Centrum pohybu, Sokolská 7)

ČTVRTEK: 9:00 - 10:00 Line dance ZAČÁTEČNÍCI (Best Sport centrum, Dolní hejčínská 1194/36)
10:00 - 11:30 Line dance + (Best Sport centrum, Dolní hejčínská 1194/36)
14:00 - 15:00 Daflex systém (Centrum pohybu, Sokolská 7)
15:00 - 16:00 SM systém + Flexi - bar (Centrum pohybu, Sokolská 7)

PÁTEK : 11:00 - 12:00 Cvičení na židli (Centrum pohybu, Sokolská 7)

Garantem kurzů je Mgr. Lenka Fasnerová tel. 774 004 641

Posturální cvičení a pohybová terapie : cvičení pro správné držení těla, zdravá záda, kyčle . Strečinková, posilovací a mobilizační cvičení pro Vás pohybový aparát.

Line Dance : tanec , kdy nepotřebujete partnera. Jednoduché taneční kroky, zvládnete různé taneční styly. Trénink nejen těla, ale i našeho mozku.

Sm systém : spinální stabilizace = cvičení pro Vaše zdravá záda

Kondiční cvičení MIX – lekce zaměřená na rozvoj kondice s využitím různých funkčních pomůcek

DAFLEXsystém – zdravotní cvičení s individuální cvičební pomůckou S její pomocí procvičíte, posílíte a skvěle procítíte zapojení všech svalů. Protáhnete tělo a navíc, budete i relaxovat.