

KALANETIKA

od 26. října 2023

Tělocvična ZŠ Jimramov PRAVIDELNÉ CVIČENÍ

Na co se můžete těšit:

ROZCVIČENÍ
ZAHŘÁTÍ
PROTAŽENÍ
UVOLNĚNÍ
RELAXACE

Co Vám to přinese:

ZLEPŠENÍ KVALITY DECHU
ZPEVNĚNÍ SVALSTVA
ZÍSKÁNÍ FLEXIBILITY
RADOST Z POHYBU

Co budeme používat:

VÁHU
VLASTNÍHO TĚLA



Co s sebou:

KARIMATKU
RUČNÍK
PITÍ
SPORTOVNÍ OBUV do tělocvičny
SPORTOVNÍ OBLEČENÍ
CHUŤ SE PROTÁHNOUT

Obecné informace:

Cena 70-100 Kč za jedno cvičení - podle
počtu účastníků
Parkoviště za tělocvičnou
Těší se na vás cvičitelka Pavlína

Každý čtvrtek od 20-21 hod.