

TJ Sokol Jahodnice

Bezdvorská 26, zast. Jahodnice, bus č. 109,110,263,296
(za parkem Legionářů)

9. ledna 2016

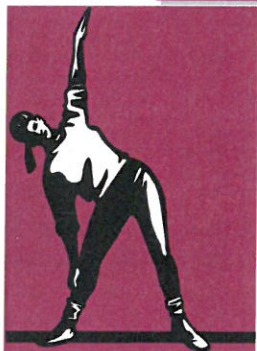
9 – 13 hodin

TRAMPOLÍNKY

radostná zahřívací lekce na minitrampolínkách (průměr 110cm) v aerobním tempu

Eva Pígllová

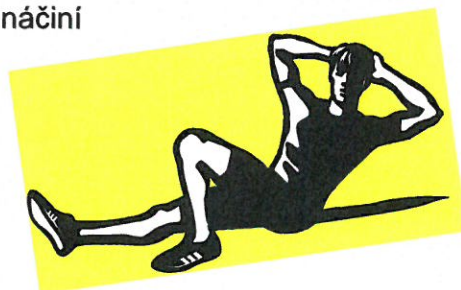
POWER BODY FIT



dynamická posilovací lekce s využitím náčiní

Gábina Motlová

JÓGA



harmonická lekce koncentrující naše pocity, dýchání, svaly a mysl

Lída Krobová

**VŠECHNY LEKCE VHODNÉ PRO MUŽE, ŽENY,
ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ**

od 12.30hodin - **PARAFÍNOVÝ ZÁBAL RUKOU**

vstupné Kč 150,- , pro členy TJ Sokol Jahodnice Kč 100,-
rezervace NUTNÁ – počet TRAMPOLÍNEK omezen

www.tjsokoljahodnice.cz

facebook.com/sokoljahodnice

Sobota 9.1.2016

Časový harmonogram:

8.45 – 9.15 ranní káva či čaj, malé občerstvení, příprava na cvičení

9.15 – 10.05 **TRAMPOLÍNKY s Evou**

dynamická, zahřívací lekce vedená na minitrampolínkách o průměru 110 cm
intenzivní skákání posiluje všechny naše svaly včetně srdce

10.05 – 10.15 malé vydechnutí a nadechnutí a občerstvení

10.15 – 11.05 **POWER BODY FIT s Gábinou**

warm-up = zahřátí s velmi jednoduchými kroky a intenzivní a účinné posilování
s využitím váhy vlastního těla a náčiní (posilovací gumičky, činky, slow toning a paličky)

11.05 – 11.15 malé vydechnutí a nadechnutí a občerstvení

11.15 – 12.45 **JÓGA s Lídou**

harmonická lekce koncentrující naše pocity, dýchání, svaly a mysl

12.45 – 13.00 ukončení akce

12.45 – 13.30 **parafínový zábal rukou = 30,-Kč** (20-30minut)

všechny lekce jsou vhodné jak pro začátečníky

(bez znalosti aerobních kroků a vazeb)

tak pro pokročilé a zdatné cvičence

(dostaneme do těla !)

jednotlivé časy jsou orientační a mohou být aktuálně upraveny

REZERVACE nutná na TRAMPOLÍNKY

s sebou čistou sportovní obuv s nebarvící podrážkou,
ručník, láhev s pitím, chuť ke cvičení a dobrou náladu
doporučujeme 1 triko a ponožky na převléknutí a mikinu

vstupné pro členy našeho sokola **Kč 100,-**, pro ostatní cvičence **Kč 150,-**
JEDNOTLIVÁ LEKCE - 60,- Kč

NEVÁHEJTE – PŘIJĎTE

NAŠÍ ODMĚNOU JE VAŠE ÚČAST a spokojenost

www. tjsokoljahodnice.cz – facebook.com/sokoljahodnice