

TJ Sokol Jahodnice

18. února 2017

9 – 13 hodin

B O S U M A N I E

B O S U® Cardio

B O S U® Body

s Evou Píglou

B O S U® Pilates

s Markétou Dítětovou

VŠECHNY LEKCE VHODNÉ

PRO MUŽE, ŽENY, ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

vstupné 150 Kč , pro členy TJ Sokol Jahodnice 120 Kč

další informace: www.tjsokoljahodnice.cz

rezervace NUTNÁ – počet BOSU omezen

e-mail: tjsokoljahodnice@seznam.cz

Sobota 18.2. 2017

Časový harmonogram:

8.30 – 9.15 h ranní káva či čaj, malé občerstvení, příprava na cvičení

9.15 – 10.05 h **BOSU® Cardio s Evou**

cvičení s balanční pomůckou BOSU® Balance Trainer, při kterém se cvičí jednoduché kroky ve vyšším tempu se zařazením balančních prvků. Důraz je kladen na dynamiku lekce.

10.10 – 11.15 h **BOSU® Body s Evou**

lekce zaměřená na posilování důležitých partií buď s BOSU v klasické poloze s kopulí nahoru nebo s BOSU otočeným na kopuli (náročnější varianta) a s dalšími pomůckami. Cvičení, při které přimějeme k práci hluboké svaly zádové, veškeré břišní svalstvo a svaly pánevního dna, je efektivní proti bolestem zad, pro zlepšení držení těla, odbourávání tuků, vyrovnaní svalových dysbalancí, zlepšování koordinace, rovnováhy, koncentrace a stability.

11.15 – 11.30 h řádné vydechnutí a nadechnutí, malé občerstvení

11.30 – 12.40 h **BOSU® PILATES s Markétou**

cvičení s použitím BOSU s prvky pilates, v kombinaci s pilates se ke cvičení přidává koncentrace na každý pohyb, správné dýchání a koordinace těla. Díky BOSU je cvičení více balanční, proto se musí daleko více zapojit core (střed těla). závěrečné důkladné protažení po celé akci, pochvala sobě a svému tělu

12.45 – 13.00 h parafinový zábal rukou (20-30min) = 30,-Kč

všechny lekce jsou vhodné jak pro začátečníky

tak pro pokročilé a zdatné cvičence

jednotlivé časy jsou orientační a mohou být aktuálně upraveny

REZERVACE NUTNÁ - počet BOSU omezen

rezervace emailem: tjsokoljahodnice@seznam.cz

s sebou čistou sportovní obuv s nebarvící podrážkou,

ručník, láhev s pitím, chuť ke cvičení a dobrou náladu

doporučujeme 1 triko na převléknutí a mikinu

vstupné pro členy našeho sokola Kč 120,-, pro ostatní cvičence Kč 150,-

NEVÁHEJTE – PŘIJĎTE

Více info či aktuální rezervace: M.Kučerová 605 277 979