

TJ SOKOL PRŠTICE
za podpory CGC Prštice
pořádá na golfovém odpališti za zámkem

JOGALATES pro dívky a ženy

KAŽDOU STŘEDU 18.30 – 19.30 HOD.
(v období od 20. července do 31. srpna 2022)

Překrásný areál prosycený zelení, čerstvým vzduchem a slunečními paprsky, přináší sám o sobě psychické uvolnění. My ho umocníme po prvotním zahřátí vědomou prací s dechem, posílením i protažením těla kombinací prvků powerjógy a pilates za doprovodu relaxační hudby. Cvičení respektuje fyzické možnosti zúčastněných.

Účinky pravidelného cvičení:

- zlepšuje držení těla, zvyšuje jeho výkonnost, pevnost středu těla (tzv. „core“)*
- minimalizuje potíže s křečovými žilami*
- blahodárný účinek na trávení, metabolismus*
- přispívá k odstranění stresu a napětí, zlepšuje koncentraci*
- ovlivňuje vylučování škodlivých látek z těla a hormonální systém*
- zvyšuje pohyblivost kloubů, ohebnost páteře*
- má vliv na snížení krevního tlaku a tepové frekvence srdce*

S sebou cvičební podložku, ručník, pití, 50 Kč.

*V případě nepříznivého počasí náhradní prostory zajištěny.
Všechny slečny, paní a dámy – jste srdečně zvány!*

J. Kubíková, instruktorka odd.Sportovní hry