

**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.**  
**(ve dnech 5. 12., 19. a 26. srpna 2020)**

*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.**

*Všechny slečny, paní a dámy – jste srdečně zvány!*

*J. Kubíková, instruktorka odd.Sportovní hry*