CVIČENÍ PRO VŠECHNY

Muže i ženy

Polovina z cvičební hodiny je rozcvička, protahování a posilování.
Další cvičení je zaměřeno na posilování páteře - cvičení s gumami. (Smíškova metoda)
Cvičí každý dle svých možností.

Že máte dost pohybu na zahradě a kolem domu?
Tak na tento argument už dojelo hodně lidí. Přijďte to zkusit s námi, protáhnout tělo jinak než při práci, vyvážit jednostrannou námahu, předejít bolestem.

První cvičení po prázdninách je v úterý 23. 9. 2025. 18.00 hod.

Vezměte si cvičební oděv, obuv a karimatku.
Gumy na cvičení vám zapůjčíme.

Těšíme se na známé i nové tváře.