



Prostná cvičení s prvky jógy

Pro dospělé jsou vedena prostná cvičení k zlepšení pohyblivosti a houževnatosti zdravého těla. Do prostných cviků jsou zakomponovány jógové cviky a rozcvičkové sestavy tai-chi.

Cvičení je vhodné pro dospělé od 18 let, horní věková hranice neomezena. Cvičení dodává cvičencům energii, proto nedoporučují dané cviky provádět dětmi, které mají nadbytek energie.

Kdy je cvičení prováděno:

každé úterý od 19,00 do 20,00 hod. Kromě svátků a prázdnin.

Kde je cvičení prováděno:

ve velké zasedací místnosti OÚ Maršov, v přízemí.

Kdo cvičení provádí:

Ing. Ivan Němec, Ph.D. za podpory OÚ Maršov.

Cena cvičební lekce:

0,- Kč.

Úbor a pomůcky na cvičení:

sportovní úbor, cvičí se v ponožkách na karimatce (vzít si sebou).

Poznámka:

velká zasedačka OÚ má omezenou kapacitu max. 12 cvičenců.

Zvu všechny, komu záleží na svém zdravém těle.

Ivan Němec

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ivan Němec', written over the printed name.