

Kondiční a zdravotní cvičení

Kdy: sobota 6. dubna 2019, 10-13 hodin (2x1,5 hodiny)

Kde: tělocvična ve sportovní hale Pelhřimov, bazén

Kdo: zvládneš to i ty, není důležité, jestli jsi mladá/ý, stará/ý, začátečník nebo profík

Přihlášení: kapacita omezena, přihlášky předem u cvičitelů SPV Marie Kudrnové (723201416) nebo Pavla Cabadaje (731427251)

Náklady: 3 hodiny za 150 Kč (dotováno) + 50 Kč zapůjčení Daflex

Co budeme cvičit (dvě skupiny cvičí v pořadí ab, ba):

a) **DAFLEX SYSTEM®** - ukázkové cvičení s originální zdravotní a rehabilitační cvičební pomůckou Daflex - vhodné pro všechny, včetně lidí s pohybovým omezením. Cvičíme přímo s autorkou **Dagmar Drastíkovou**.

Vyzkoušíte si novou cvičební metodu.

Uvolníte a protáhnete si svaly. Cviky jsou vyvinuty pro cvičení vleže, vsedě i ve stoje.

Metoda je vedena dle zásad školy zad a zdravotního cvičení.



b) **AQUA-Gymnastika** - je vhodná pro všechny věkové kategorie s různými stupni fyzické zdatnosti. Cvičíme pod vedením **Mgr. Naděždy Hradilové**.

Při cvičení ve vodě není nutné umět plavat (rehabilitační cvičení).

Pojďte si zlepšit postavu, vytrvalost, sílu, kardiovaskulární funkce, hojivé procesy svalů, šlach, kostí a kloubů.



Plavky, cvičební úbor a dobrou náladu s sebou!

Pořádá RC SPV Pelhřimov

