

CVIČENÍ PRO RADOST

KOMBINACE:

- **AEROBNÍHO CVIČENÍ**
- **STREČINKU**
- **KALANETIKY**
- **PRVKŮ JÓGY**
- **DÁLE CVIKY ZAMĚŘENÉ:**
 - **NA PODPORU JEDNOTLIVÝCH ORGÁNŮ**
 - **NA POHYBLIVOST KLOUBŮ**
 - **NA PROTAHOVÁNÍ SVALŮ A ŠLACH**
- **NA ZÁVĚR RELAXACE**

KAŽDÉ ÚTERÝ

V SÁLE KULTURNÍHO DOMU VE KŘETÍNĚ

OD 18. 15 DO 19. 30

První cvičení 4. 10. 2022

Jednoduchá choreografie, náročnost dle domluvy

Výsledek pravidelného cvičení:

- **lepší pohyblivost těla**
- **posílení svalstva**
- **protažení zkrácených svalů**
- **zlepšení fyzické aktivity**
- **kladný vliv na psychiku člověka**

