

AKTIVY PRO SENIORY V CENTRU POHYBU OLOMOUC SOKOLSKÁ 7

kurz 10 lekcí cena 1.500 Kč

(možnost čerpat příspěvek zdravotní pojišťovny a příspěvek z projektu Aktivní město, informace Vám rádi sdělíme)

kurzy začínají v ÚNORU v týdnu od 6. 2. 2023

Zápis probíhají **celý leden** přímo v Centru pohybu na Sokolské 7, každou **středu 9 – 11** a **čtvrtek 9 – 11** vyplněním přihlášky a zaplacením kurzovného.

Rozpis aktivit:

Pondělí :	9 – 10	Fyziokardio
	10 – 11	Velké míče + flexibar
Úterý:	8 – 9	Sm systém
	9 – 10	Jóga pro zdravá záda
	9 – 10	Posturální cvičení
	10 – 11	Line dance – začátečníci
	11 – 12.30	Line dance – mírně pokročilí (ti, co již navštěvovali kurz)
Středa:	9 – 10	Posturální cvičení
	10 – 11.30	Line dance – pokročilí (ti, co již navštěvovali kurz)
Čtvrtek:	9 – 10	Posturální cvičení – židle
	10 – 11	Posturální cvičení

Garantem kurzů je Mgr. Lenka Fasnerová tel. 604 208 821

Posturální cvičení a pohybová terapie: Cvičení pro správné držení těla, zdravá záda, kyčle. Strečinková, posilovací a mobilizační cvičení pro Váš pohybový aparát.

Line Dance: Tanec, kdy nepotřebujete partnera. Jednoduché taneční kroky, zvládnete různé taneční styly. Trénink nejen těla, ale i našeho mozku.

Sm systém: spinální stabilizace = cvičení pro Vaše zdravá záda.

Fyziokardio: Cvičení zaměřené na správné držení těla, na zvýšení kondice, posílení srdeční činnosti, jednoduchá cvičení s různými pomůckami jako je flexibar (pružná tyč), X-co a Smovey = speciální činky.

Velké míče + flexibar: Cvičení pro dobrou kondici a zdravá záda.

Jóga: Cvičení nejen pro tělo, ale i ducha.