

# Cvičení pro krásu a zdraví

## ► PONDĚLKY

19,00 – 19,55 hod.

### Power jóga

Power jóga je vhodná jako prevence před bolestí zad. Protahání svalů celého těla, jejich posílení a udržení naší tělesné schránky ve svalové/ fyzické/, ale i duševní harmonii. Power jóga využívá některých klasických jógových pozic, upravených do dynamického a silového provedení. Power jóga je zaměřena na harmonii těla a mysli, odbourání stresu a napětí.

Power jóga (Kurs 10 lekcí za zvýhodněnou cenu 1 000,- Kč. Přihlášky na kurs e-mailem. Jednorázový vstup 130,- Kč/os .  
Necvičíme 27.5.+ 17.6./ Od 8.7.24 - 19.8.24 Venkovní letní cvičení v Čechově ulici!

## ► PONDĚLKY

20,00 hod. – 21,00 hod.

### MIX AEROBIK

Cvičení, které kombinuje kondiční cvičení s posilovací formou tréninku, které vede k efektivnímu spalování tuku a formování celé postavy. Aerobní sestava + cvičení je zakončeno posilováním a protažením. To vše za doprovodu rychlé hudby .Aerobik MIX zároveň skvěle působí na zlepšení kardiovaskulárního oběhu, odbourává stres a zlepšuje vám náladu.

Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace.  
Necvičíme 27.5.+ 17.6.

Od 8.7.24 - 19.8.24 Venkovní letní cvičení v Čechově ulici!

## ► STŘEDY

19,00 hod. – 19,55 hod.

### PILATES

Cvičení ve středním tempu, jde o plynulou zátěž, která je velmi šetrná k lidským kloubům a šlachám. Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžděvé svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Vhodné pro všechny bez rozdílu věku ... Doporučuje se též jako prevence bolestí zad a kloubů... Vhodné i pro osoby s vysokým krevním tlakem.

K u r s cvičení = krůček po krůčku = PILATES (10 lekcí od 27.3.– 17.7.24) za zvýhodněnou cenu 1 000,- Kč). Přihlášky na kurs e-mailem. Jednorázový vstup 130,- Kč/os.  
Necvičíme 3.4. + 29.5. + 12.6. + 19.6.

Od 10.7.24 - 21.8.24 Venkovní letní cvičení v Čechově ulici!

## ► STŘEDY

20,00 hod. – 21,00 hod.

### BODYSTYLING

Neboli Total Body Workout je vytrvalostně silové dynamické cvičení vhodné pro začátečníky i pokročilé, zaměřené na formování všech svalových skupin celého těla. Jde o posilování ve středním tempu. Velmi úspěšně přispívá ke snížení nadváhy a tvarování postavy. Cvičíme s činkami, gumičkami, overbaly a vahou vlastního těla v aerobním pásmu (ve kterém tělo spaluje zásobní tuky).

Jednorázový vstup 130,- Kč bez nutnosti rezervace.  
Necvičíme 3.4. + 29.5. + 12.6. + 19.6.

Od 10.7.24 - 21.8.24 Venkovní letní cvičení v Čechově ulici!

***S sebou: dlouhou vlastní podložku na cvičení, ručník, pití bez bublinek, pohodlné oblečení, mikinu, cvičit se naboso nebo v ponožkách /pomalé formy/ nebo v sálové pevné obuvi = dynamické formy/, 1,5 - 2 hodiny před cvičením se doporučuje nejíst!!***

**Tato cvičení nejsou vhodná pro těhotné ženy, ženy v šestinedělí, s nemocí srdce apod. !!!**

**Kde cvičíme: Nová sportovní hala v Aleji, Komenského 2162, Lysá nad Labem**

**[www.houzvickova.cz](http://www.houzvickova.cz)**

Trenérky: Aneta Stránská

e-mail: [houzvickova.hana@seznam.cz](mailto:houzvickova.hana@seznam.cz)

tel. 722 300 867