

Cvičení pro krásu a zdraví

► PONDĚLKY od 11.9. - 18. 12. 23

19,00 – 19,55 hod.

Power jóga

Power jóga je vhodná jako prevence před bolestí zad. Protahování 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 od 11.9. za zvýhodněnou cenu 1 000,- Kč. Přihlášky na kurs e-mailem. Jednorázový vstup 130,- Kč/os. Přednost mají osoby s předplatným kurzu.

► PONDĚLKY od 11.9. - 18. 12. 23

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 protahováním. 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.

► STŘEDY od 4. 10. – 6. 12. 23

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 4.10. – 6. 12. 23) za zvýhodněnou cenu 1 000,- Kč). Přihlášky na kurs e-mailem. Jednorázový vstup 130,- Kč/os. Přednost mají osoby s předplatným kurzu.

► STŘEDY od 4. 10. – 6. 12. 23

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.

S sebou: dlouhou vlastní podložku na cvičení, ručník, pití bez bublinek, pohodlné oblečení, mikinu, cvičí 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

e-mail: houzvickova.hana@seznam.cz

tel. 722 300 867

