

Hýbejte se pravidelně, hýbejte se zdravě. Hýbejte se s

DANČOU HRUBEŠOVOU

- ♥ **RC ŽIVOT JE HRA**, Palackého nám. 3, Sadská
- ♥ **Cena: permanentka 700,- Kč/ 10 lekcí
nebo 100,- Kč/ lekce***
- ♥ **Pilates – vždy úterý 19:00 -19:55 hod**
- ♥ **Jóga– vždy úterý 18:00 – 18:55 hod, čtvrtek 19:00 – 19:55
hod**

ZAČÍNÁME V TÝDNU OD 16. ZÁŘÍ

Joga

Věnujeme se jak dynamickým tak i klidnějším stylům jógy, zaměřujeme se na zlepšení fyzické kondice i správné držení těla, protahujeme zkrácené svaly, formujeme postavu, zlepšujeme ohebnost kloubů, pružnost svalové tkáně a spalujeme přebytečné tuky a kalorie.



Pilates

Učíme se správně dýchat, aktivovat pánevní dno i ostatní složky hlubokého stabilizačního systému.

Zaměřujeme se na slabší, méně používané svaly, zpevňujeme tak nejen zádové, ale i břišní svaly a současně protahujeme celé tělo s využitím celé řady cvičebních pomůcek:

pěnový válec (foam roller), pružný kruh (magic circle), velký míč (fitball), malý míč (over ball), gumový pás (Thera band), Pilates cop, apod.

Všechny lekce je možné v rámci permanentky kombinovat, jsou vhodné jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé a začít lze kdykoliv.

Min. počet účastníku na lekci je 4.

Na lekci je nutné se předem rezervovat:

tel.: 605 515 007

e-mail: hrubesova@aglona.cz

www.zivotjehra.com | info@zivotjehra.com

