

Pohybové studio Majky Šulové

Rozpis pohybových kurzů pro rok 2016/2017
Tělocvična MŠ (stará škola) Praha 9 – Vinoř – vchod okolo budovy
Zahájení 8.9.2016

Pondělí

17⁰⁰ - 17⁵⁵ hod. – **ŠPUNT** – 3-5 let, sportovně-taneční příprava, formou hry se děti seznámí se základy akrobacie, pantomimy, tance a trampolínou

18⁰⁰ - 19⁰⁰ hod. – **ABY ZÁDA NEBOLELA** – rotační cviky k uvolnění páteře, posilování zádového, hlubokého, břišního svalstva a protažení při relaxační hudbě

19⁰⁵ - 20⁰⁵ hod. – **POWER JÓGA** – jógové cvičení pro vyrovnání svalové nerovnováhy, uvolnění blokáží, zpevnění a protažení svalstva, balanční pozice, harmonie těla a ducha

20¹⁵ - 21¹⁵ hod. – **JEMNÁ JÓGA** – začátečníci, pro všechny věkové kategorie

Středa

17⁰⁰ - 17⁵⁵ hod. – **TANEC+AKROBACIE** – sportovně taneční lekce
Styly – aerobic, sportovní tanec a gymnastika – 8 -11 let

18⁰⁰ - 19¹⁵ hod. – **GRAVID JÓGA / ZDRAVÁ ZÁDA** – lekce pro těhotné
3. - 9. měsíc, i po porodu a pro všechny, které bolí záda

19³⁰ - 20³⁰ hod. – **BOSU**- posilovací cvičení na balanční podložce zaměřené na všechny svalové skupiny i CORE, zlepšuje rovnováhu a stabilitu + strečink

Čtvrtek

17⁰⁰ - 17⁵⁵ - **HRAJEME SI S TANCEM** – věk 5-8 let, sportovně taneční lekce
Styly – aerobic, sportovní tanec a gymnastika

18¹⁰ - 19¹⁰ hod. – **Zdravá záda** – rehabilitace pro zdravé tělo

19²⁰ - 20²⁰ hod. – **BOSU** - cvičení na balanční podložce, zlepšuje rovnováhu a stabilitu, zpevňuje vazy a šlachy, posiluje CORE, závěrečný strečink

www.studiomajka.cz

informace na tel.: 739226080

mail: marie.sulova@studiomajka.cz