

# **CVIČENÍ PRO RADOST**

## **KOMBINACE:**

- **AEROBNÍHO CVIČENÍ**
- **STREČINKU**
- **KALANETIKY**
- **PRVKŮ JÓGY**
- **DÁLE CVIKY ZAMĚŘENÉ:**
  - **NA PODPORU JEDNOTLIVÝCH ORGÁNŮ**
  - **NA POHYBLIVOST KLOUBŮ**
  - **NA PROTAHOVÁNÍ SVALŮ A ŠLACH**
- **NA ZÁVĚR RELAXACE**

## **KAŽDÉ ÚTERÝ**

**V SÁLE KULTURNÍHO DOMU VE KŘETÍNĚ**

**OD 18. 15 DO 19. 30**

**První cvičení 5. 10. 2021**

Jednoduchá choreografie, náročnost dle domluvy  
Těší se na Vás Stöhrová Zdena

### **Výsledek pravidelného cvičení:**

- **lepší pohyblivost těla**
- **posílení svalstva**
- **protažení zkrácených svalů**
- **zlepšení fyzické aktivity**
- **kladný vliv na psychiku člověka**

