

Sobota plná pohybu v Jihlavě

Jihlava

Přijďte si zacvičit a dobít energii s jihlavskými fitness instruktorkami. V **SOBOTU 5. ŘÍJNA** si můžete zdarma vyzkoušet různé styly cvičení. Tělocvična ZŠ Křížová Jihlava, vchod z Divadelní ulice.

Program:

- 9.30–10.15 AEROBIK** (lektorka Lenka Zedníčková Machová)
10.30–11.15 FYZIOFIT S OVERBALLEM (lektorka Libuše Kafková)
11.30–12.15 ZUMBA (lektorka Tereza Macháčková)
12.30–13.15 JÓGA (lektorka Lída Kumbárová)

Co vás čeká?

AEROBIK

Aerobik je cvičení zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu. Cvičení je hodné pro všechny věkové kategorie.

FYZIOFIT S OVERBALLEM

Zaktivujte a posilněte svůj střed těla i problémové partie bez sklapovaček, sedů lehů a planků. Nebude z Vás stříkat pot, ale na konci lekce budete vědět i o svalcích, o kterých jste možná doteď ani netušili. Zároveň podpoříme správné držení těla a zatočíme se svalovými dysbalancecemi. Na pomoc si k tomu vezmeme overball. Chcete-li zkusit tak trochu jiné posilování, sbalte si v sobotu podložku na cvičení a přijďte.

ZUMBA

Energická forma aerobního tréninku plná hudby, zábavy a hlavně tance. Pro lekce zumbly je typické střídání různých tanečních stylů. Těšit se můžete na salsu, merengue, cumbii, flamenco atd.

JÓGA

Lehká jin jóga, během které dočerpáte energii, uvolníte tělo a zklidníte mysl.

Přijďte včas, ať svou lekci stihnete!

Chcete-li se akce zúčastnit, zarezervujte si místo na www.jihlava.cz/zdrave-mesto → Akce, kampaně → Rezervace
Můžete se přihlásit na jednu i na všechny lekce, do vyčerpání kapacity!

Díky našim partnerům bude i doprovodný program (ukázky líčení a péče o pleť), ochutnávka zdravých potravin, poradenství ve výživě a měření na metabolickém analyzáru. Na závěr každé lekce proběhne losování „volňásků“ na 1 lekci u cvičitelky zdarma. Vstup na akci je zdarma. Akci finančně podpořil Zdravý kraj. Srdečně vás zve Zdravé město Jihlava.

