

ZUMBA A PILATES V ČERNÉ U BOHDANČE



Kdy: ST – 18 – 19 – Zumba

19 – 20 – Pilates

Kde: sál Obecního úřadu Černá u Bohdanče

Cena: 90,- Kč / 1 lekce

800,- Kč / permanentka na 10 lekcí



Zumba® je určena pro každého bez rozdílu věku a fyzické kondice. Nemusíte se bát složitých choreografií, začíná se s jednoduššími kroky a choreografie se nějakou dobu opakují, tak abyste si je dobře zažili a mohli si lekci užít naplno! Zumba® je taneční hodina plná energie, skvělé nálady a neskutečně chytivé hudby! Zábavnou formou tak zlepšíte svou kondici a nabijete se pozitivní energií!

Pilates je komplexní cvičení, které posiluje a zároveň protahuje celé tělo. Metoda Pilates, kterou vytvořil Joseph H. Pilates, rozvíjí ohebnost, posiluje hluboký svalový systém, učí správnému držení těla a správnému dýchání, zvyšuje stabilitu a výdrž, tvaruje postavu a zlepšuje svalový tonus. Pilates je metoda vhodná, bezpečná a účinná pro udržování tělesné kondice v jakémkoliv věku. Pilates se cvičí na boso na podložce a při lekcích používám i pomůcky (ručníky, overbally, therabandy, circly..).

Těším se na Vás!



www.martinahanusova.cz