

# **CVIČENÍ VE VODĚ - Aqua aerobik** **pro dospělé - KRYTÝ BAZÉN VŠESTARY**

Máte rádi či zdravotně potřebujete pohyb ve vodě? Vyzkoušejte plnohodnotný kardiovaskulární, vytrvalostní i silový trénink, který vede ke zlepšování kondice. Při cvičení ve vodě je minimalizováno zatížení kloubů a dosažená tepová frekvence je nižší než u aerobních aktivit. Je vhodný pro všechny věkové kategorie.

Cvičíme **v úterý od 18.45-19.45 hod., ve středu od 19-20 hod.**

**Začínáme 11. 10. 2016!**

Cena **1 120 Kč za 16 hodin** (Kč 70,-/hod) zahrnuje pololetní permanentku na jednu hodinu týdně ve stejném dni (út, st). Úterní kurz končí 31. 1. a středeční 1.2.2017, poté navazují kurzy v dalším pololetí. V úterý předcvičuje Dita Kosová, ve středu Lucie Šafková.

Při volné kapacitě možnost jednotlivého vstupu za Kč 90,-. Cvičení lze hradit fakturou z účtu zaměstnavatele (FKSP). Přispívají i některé zdravotní pojišťovny. Kapacita max. 20 cvičenců v hodině.

**S sebou:** plavky, ručník, mýdlo, hřeben, pití.

**Kontakt:** (pod TJ Sokol Všeštery) *Dita Kosová*, tel. 728 828 373,  
[Dita.Kosova@seznam.cz](mailto:Dita.Kosova@seznam.cz), *Lucie Šafková*, [lucie.safkova@centrum.cz](mailto:lucie.safkova@centrum.cz)

Cvičení je nejen pro ženy. 😊 Těšíme se na Vás. 😊

