

Sportovní klub Vlnka – bazén a sauna Všešary srdečně zve na cvičení s Vlnkou.

Od 21. srpna v pondělí a v neděli se již koná cvičení na balančních deskách – floatfit.

Od 5. září v úterý od 18,45 – 19,45 hodin a ve středu a ve čtvrtek od 19 – 20 hodin se bude konat Aquaerobic – cvičení ve vodě.

Od 13. září ve středu od 18 – 19 hodin se bude konat rehabilitační cvičení ve vodě.

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. Cvičení slouží i jako rekonvalescence po úrazech. Jsou méně zatěžovány klouby. Tepová frekvence je nižší než u aerobních aktivit. Je vhodný pro všechny věkové kategorie. Cvičení nejen pro ženy. ☺ Cvičí se pravidelně 1x týdně, a to buď v úterý či ve středu, a to:

Kdy: **úterý** 18.45 - 19.45 hod., **středa** 19 - 20 hod.

Začínáme 5. 9. 2017, 6. 9. 2017 !

Cena: **1 400 Kč za 20 hodin** (Kč 70,-/hod) zahrnuje pololetní permanentku na jednu hodinu týdně ve stejném dni (út, st). Kurz končí v lednu 2018, navazuje další jarní běh. V úterý předcvičuje Dita Kosová, ve středu Lucie Šafková. Alternuje Miroslava Kačerová.

Při volné kapacitě možnost jednotlivého vstupu za 90 Kč. 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 Všešary)

Dita Kosová, tel. 728 828 373, Dita.Kosova@seznam.cz

