

Sportovní kroužek „Zdrávka v pohybu“

Kdy: každou středu 13.30-14.15

Cíl: Zvýšení kondice, redukce váhy, formování těla zábavnou formou

Jak?

Kondiční posilování s hudbou, aerobik

Možnost konzultace úpravy jídelníčku pro redukci váhy

Míčové hry – basketbal, volejbal, házená, florbal a další

Střelba ze vzduchovky

Kompenzační cvičení

Relaxační cvičení

Bosu a další 😊



Těšíme se na vás sportovci!!!! 😊

Adéla Jakoubková

Jaroslav Dobýval