

Tělovýchovná jednota Gumárny Zubří oddíl

Asociace sportu pro všechny

zve od září 2018 k pravidelnému cvičení v Sokolovně.



Cvičení pro seniory

Po 9:30 - 10:30 Mgr. Jana Mikulenková

nabízíme seniorům přiměřeným pohybem upevnit si zdraví



Děti 6-8 let

Po 13:00 - 14:00 Mgr. Šárka Mikulenková

všestranné cvičení pro radost



Cvičení na velkých míčích

Po 18:30 - 19:30 Anna Trčková, Jitka Porubová, DiS

cvičení rozvíjí pohyblivost, koordinaci, rovnováhu a posilování



Zdravotní cvičení

Út 17:30 - 18:30 Eva Gazdová, fyzioterapeut

cvičení rehabilitačního typu



Pilates

Út 18:30 - 19:30

Čt 19:00 - 20:00 - pokročilí Markéta Pernicová

cvičební systém zaměřený na posilování středu těla



Jóga

St 17:30 - 19:00 Mgr. Jana Mikulenková

cvičení vede k vytvoření jednoty těla, mysli a duše; zlepšuje flexibilitu a přináší relaxaci



Cvičení rodičů s dětmi - (do 4 let)

Čt 9:30 - 10:30 Jitka Porubová, DiS

děti cvičí společně s rodiči, rozvíjí si pohybové dovednosti a koordinaci



Děti 4-6 let

Čt 16:30 - 17:30 Irena Dukátová, Ilona Krupová, Bc. Veronika Pobořilová

všestranné pohybové aktivity pod vedením učitelek MŠ



Dance aerobic

Čt 16:30 - 17:30 - 8-12 let

Pá 16:30 - 17:30 - 13+ let Natálie Maléřová