

Cvičení pro zdraví

3.prosince 2016

Tělocvična ZŠ a MŠ logopedické v Olomouci, třída Svornosti 37

z hlavního nádraží bus č.27 – výstup Svornosti, bus č.12,19,21,26 výstup Foerstrova, z Nám.Hrdinů č.16 – výstup Svornosti

Prezence: od 8.30 hodin

zahájení: 9.00 hodin

PROGRAM:

9.00 - 10.00

Cvičení na velkých míčích s tyčemi

s Jarmilou Dvorskou, fyzioterapeutkou

10.00 - 11.30

Spiral dynamic novinka ve cvičení, jak správně používat vlastní tělo
s Petrou Skyvovou pohybovou specialistkou a terapeutkou

11.30 - 12.00

přestávka na kávičku a možnost zakoupení ručně dělaných šperků

12.00 - 13.30

Jogalates propojení jógy a metody Therapy Balantes (využití malých míčů)
s Terezou Hýskovou lektorkou Studia Mamajóga



Cena:

300,- Kč

veřejnost

250,- Kč

členové ČASPV

při platbě na místě je cena o 50,- Kč vyšší, v případě neúčasti se poplatek nevrací, platba složenkou na adresu OLKASPV nebo na účet 267839411/0300, v.s. 20161203, do poznámky uveďte za koho je platba provedena

Vezmi :

sportovní pohodlné oblečení a obuv do tělocvičny, registrační průkaz ČASPV, zájemcům z řad cvičitelů ČASPV bude udělen 1 kreditní bod

PŘIHLÁŠKY do 28.11. 2016

v přihlášce uveďte: jméno a příjmení, kontakt (email, telefon, adresa) odbor SPV, RCSPV

Věra Žáčková, komise ZDRTV OLKASPV