

# CVIČENÍ

SOKOLOVNA ČERNILOV

## NA BOSU s Markétou

čtvrtky 18:00 - 19:00 hod a 19:10 - 20:10 hod



bosu cardio - bosu bodystyling - bosu strečink

Kombinace silově-vytrvalostního tréninku se zlepšením stability a aktivací  
hlubších svalových vrstev

**Začínáme 2.9.  
2021**

S sebou: pevnou sportovní obuv, pohodlné oblečení a pití. Podložky a pomůcky jsou k dispozici.

Cena: 80,- Kč za jedn. lekci nebo permanentka na 10 vstupů/750,- Kč

Nutná rezervace předem na tel.: 774 331 125

- zpevnění šlach a vazů, správné držení těla, prevenci bolesti zad
- zpevnění svalů celého těla, včetně svalových skupin, které běžným cvičením nelze posílit (centrum těla – hluboké břišní a zádové svaly)
- zlepšení rovnováhy a stability těla
- formování postavy a redukci hmotnosti
- psychické uvolnění, zvýšení sebevědomí, dobrý pocit ze sebe sama ☺