



Moravské Budějovice

Dance & Aerobic TJ Sokol Moravské Budějovice vás zve na nové lekce



YOGALATES

- posílí a vytvaruje svaly, především svaly břicha, zad, paží a stehen bez mohutného nárůstu svalové hmoty
- zajistí zdravé zapojení svalů do pohybu alepší funkčnost, stabilitu i pohyblivost kloubů a páteře
 - zlepší držení těla a vyrovnává svalové dysbalance
 - zlepší koordinaci, flexibilitu a rovnováhu
 - naučí správně dýchat, zvýší kapacitu plic
- příznivě působí na psychiku, odbourává stres a psychické napětí
- zlepšuje schopnost uvědomění si vlastního těla a těla v pohybu

Začínáme 25. 11. 2014.

Kde: hala TJ Sokol Moravské Budějovice

Kdy: úterý 18:00 – 19:00

Lektor: Mgr. Zuzana Macháčková

Informace: www.mbaerobic.tym.cz