

ČASOVÝ ROZVRH LEKCÍ ABU Ostrava
pro šk.rok 2017/18
ZAHÁJENÍ LEKCÍ V PONDĚLÍ 12.ZÁŘÍ 2016

ZDRAVOTNĚ - REKONDIČNÍ CVIČENÍ

Pondělí 16.30 – 18.00 ZŠ gen.Piky, Ostrava-Fifejdy

TAI – CHI čínské zdravotní cvičení

Úterý 18.00 – 19.30 ZŠ gen.Piky, Ostrava-Fifejdy

Středa 17.00 - 18.30 ZŠ Bulharská, Ostrava-Poruba, V.obvod

Pátek 16.30 - 18.00 ZŠ Bulharská, Ostrava-Poruba, V.obvod

PILATES – kondiční cvičení pro ženy i muže

Úterý 16.30 – 18.00 ZŠ gen.Piky, Ostrava – Fifejdy

Středa 18.30 – 20.00 ZŠ Bulharská, Ostrava-Poruba, V.obvod

Čtvrtek 16.30 – 18.00 ZŠ gen.Piky, Ostrava-Fifejdy

Pátek 9.30 – 10.30 Středisko volného času, Ostrčilova, Ostrava 1

SYSTEMA – sebeobrana a ruské bojové umění

Pondělí 18.00 – 19.30 ZŠ gen.Piky, Ostrava-Fifejdy

Středa 16.30 – 18.00 dtto

Čtvrtek 18.00 – 19.30 dtto

INFORMACE O JEDNOTLIVÝCH TYPECH CVIČENÍ

ZDRAVOTNÍ A REKONDIČNÍ CVIČENÍ

úprava bolestivých stavů pohybového aparátu

- ▶ odstranění svalové nerovnováhy a bolestí páteře
- ▶ protažení zkrácených a aktivace ochablých svalových skupin
- ▶ rekondiční posílení svalového korzetu

TAI - CHI

tradiční čínské zdravotní cvičení

- ▶ působí na pohybovou, oběhovou, trávicí i nervovou soustavu
- ▶ zlepšení artritických problémů, úprava krevního tlaku
- ▶ zvládání stresu, nesoustředění a nespavosti
- ▶ celkové zlepšení psycho-somatického stavu

PILATES

vysoce účinný systém kondičního cvičení

- ▶ zlepšení kondice, tvarování postavy
- ▶ rozvoj síly, pružnosti a vitality
- ▶ **PILATES** doporučují rehabilitační pracovníci

Všechna cvičení jsou vhodná pro muže i ženy

- kurzovné za pololetí (září/leden, únor/červen)
 - 1 lekce týdně 1.900,- Kč
 - 2 lekce týdně 3.400,- Kč, splatné na 2 částky
 - permanentka na 10 lekcí za 1.000,- Kč
- možnost platby fakturou z FKSP zaměstnavatele
- zdravotní pojišťovny svým pojištěncům často na tyto aktivity přispívají

Rezervace místa předem je VŽDY NUTNÁ.

Lektor : ing. Karel Doležal

Info a rezervace: dolezal.abu@volny.cz

mobil 731 567 512