

ABU Ostrava - sekce zdravotních cvičení pořádá  
praktický seminář pro veřejnost

**„Den cvičení pro pohodu těla“**

## **Kondiční a zdravotní TV**

sobota 4. června 2011

Místo : tělocvična ZŠ Bulharská ul., Ostrava - Poruba

Časový rozvrh: 9.00 hod. otevření tělocvičny

9.30 hod. zahájení výuky

Předpokládané ukončení semináře v 16.00 hod.

Obsah: Jednota pohybu a dechu

Uvolnění svalů, kloubů a páteře

Rekondiční cvičení hlavních svalových skupin

Zdravotní vyrovnávací TV, fyzická relaxace

Lektor: ing. Karel Doležal

Cena: 450,- Kč/os.

Vybavení: cvičební oděv a obuv, karimatka

Omezený počet účastníků – nutná rezervace na tel.

**731 567 512**