

Lektorka Mgr. Lenka Holásková vás zve na

ukázkové lekce cvičení jógy a pilates,

kteřé se budou otevírat v tělocvičně ZŠ Lhota pod Libčany.

Termín cvičení: 20.1.2022 od 17.00 a 18.00 hodin

První hodina cvičení dne 20.1.2022 je zdarma.

Otevření lekce bude pouze při počtu min. 8 osob.

Cena permanentky pro 5 lekcí je 400,- (80,-/hodina); permanentka je přenosná.

Z důvodu omezené kapacity tělocvičny prosíme zájemce o předběžné potvrzení účasti na email: holaskova.dap@gmail.com , popřípadě telefonicky na čísle: 604 271 653

Rehabilitační jóga - 55 min lekce vhodná pro všechny věkové skupiny a úroveň cvičících

Při hodinách si protáhneme zkrácené svaly, srovnáme páteř, posílíme hluboké svaly stabilizačního systému, naučíme se správně zapojovat pánevní dno – důležitou součást stabilizačního systému, která trpí stresem a sedavým způsobem života. Osvojíme si cviky, které klient snadno zařadí do běžného dne.

Vše je provázeno příjemným uklidňujícím hlasem. Učíme se při pohybu a protažení zklidnit mysl, aktivně odpočívat. Naučíme se dýchat tak, abychom tělo dostatečně okysličovali, detoxikovali a zdravě využívali kapacitu plic. To vše nenásilnou relaxační formou, aby klient odcházel hluboce odpočatý. S motem, proč dělat přirozené věci složitě.

Pilates s prvky jógy - 55 min lekce pro středně pokročilé, ale i začátečníky

Lekce je více zaměřena na posilování a tvarování jednotlivých partií. Ke cvikům z Pilatesovy metody přidáme vždy několik relaxačních cviků z jógy, aby lekce plnila i funkci závěrečné relaxace. Na některé cviky se používají příjemné posilovací gumy.

Naučíme se správně používat dech při jednotlivých cvicích i pro běžný život. Postupně se naučíme správně používat chodidlo pro chůzi, jelikož od chodidla a správné dynamiky kroku vše začíná. Dále se naučíme správně zapojovat pánevní dno, důležitou součást stabilizačního systému, která trpí stresem a sedavým způsobem života.

Lekce je uzpůsobena tak, aby klient odcházel s posíleným středem těla a provedenou základní relaxací, na kterou je více prostoru v druhé lekci.