**CVIČENÍ V PLAVČI**

**KAŽDOU STŘEDU T.J. Sokol Plaveč, Sokolská 128, 671 32 Plaveč**

**17:30 BODYWORK**

cvičení, které zvládne úplně každý, vhodné pro cvičence ve věku ca. od 12ti do neomezeného věku. krátké zahřátí a protažení, procvičení celého těla buď intervalovým treningem nebo klasickou bodyworkovou hodinou. U většiny cviků si můžete vybrat variantu méně intenzivní a intenzivnější podle toho v jaké formě momentálně jste a jak se momentálně cítíte. Tímto cvičením posílíte a zpevníte všechny svalové partie a zároveň i spálíte tuky. Cvičení doprovází dynamická motivující hudba. **Doporučení – cvičte jen pokud se cítíte zdrávi a bez jakýchkoliv příznaků nemoci, při jakýchkoliv zdravotních potížích  se poraďte o vhodnosti cvičení s vaším lékařem.**

**18.30 PILATES**

cvičení, vhodné i pro absolutní začátečníky,  v pomalejším tempu protáhnete celé tělo, naučíte se správně pracovat s vaším dechem, s centrem vašeho těla (core), pravidelně se střídají lehká posilovací cvičení s relaxačními uvolňovacími cviky. Vhodné cvičení jako relax po namáhavém dni nebo i jako nastartování vašeho pohybového režimu. Cvičení doprovází pomalejší relaxační hudba.

**Doporučení – cvičte jen pokud se cítíte zdrávi a bez jakýchkoliv příznaků nemoci, při jakýchkoliv zdravotních potížích  se poraďte o vhodnosti cvičení s vaším lékařem.**

**PŘEDPLATNÉ (pro období 16.3. – 30.4.):**

členové sokola: **350,- Kč** (1 hodina – 7 vstupů ) **700,- Kč** (dvouhodinovka – 14 vstupů)

pro nečleny : **490,- Kč** (1 hodina – 7 vstupů ) **980,- Kč** (dvouhodinovka – 14 vstupů)

**předplatné plaťte prosím bank.převodem přímo na účet TJ. Sokol:**

**Bankovní spojení:** 2900757921/2010

NA PRVNÍ CVIČENÍ SI S SEBOU VEZMĚTE PROSÍM REGISTRAČNÍ KARTIČKU SOKOLA, PRO PŘIHLÁŠENÍ ČLENSTVÍ DO SOKOLA JDĚTE NA: [**www.sokolplavec.cz**](http://www.sokolplavec.cz) **- PŘIHLÁŠKA**

**JEDNORÁZOVÝ VSTUP:** **70,- Kč** /hodinu platba na místě v hotovosti

S SEBOU:

Pohodlné sportovní oblečení, sportovní obuv do sálu, pití a ručník

 INFO: 723916692 těším se na všechny! Leona