

**Hľadáte cvičenie, pri ktorom si precvičíte všetky časti tela a posilníte problémové partie?**

**Príďte si zacvičiť k nám do Kramárika!**

****

***Kedy:* každú stredu od 18:30 do 19:30** (začíname 7.10.2015)

***Cena:*** 3,50 €/cvičenie, podmienkou je predplatiť si 5 cvičení

***Prihlasovanie:*** [kurzy.rckramarik@gmail.com](mailto:kurzy.rckramarik@gmail.com)

***Obsah kurzu:***

**Cvičenia na fit loptách** - Fit lopta je ideálnym náčiním, ktoré nás donúti sedieť vzpriamene, ktorým sa dá rozvíjať pohyblivosť, koordinácia a rovnováha, dá sa na nej relaxovať a uvoľňovať a v neposlednom rade naťahovať skrátené svaly a dobre ich poposilňovať. Cvičenie je vhodné pre všetky vekové skupiny žien. Výhodou cvičenia na fit loptách je, že cvičenia sú šetrné k našim kĺbom a odľahčujú ich.

**Cvičenia s overbalom** veľmi príjemné a hravé cvičenie, pri ktorom si ani neuvedomíme, že posilňujeme celé telo.

**Cvičenia s gumovými pásmi** (dynaband) - s týmto pásom posilňujeme celé telo, všetky svaly a aj tie, o ktorých sme nevedeli. Dynamické a hravé cvičenie.

**Cvičenia s malými činkami** ( 0,5 alebo 1 kg) - krásne vyformujú ramená, bicepsy aj tricepsy a bude radosť chodiť s odhalenými ramenami.

***Lektorka:*** Monika Škvarčeková, absolventka Fakulty telesnej výchovy a športu.