

INFORMACE O JEDNOTLIVÝCH TYPECH CVIČENÍ

ZDRAVOTNÍ A REKONDIČNÍ TV

- ▶ cvičení dle zásady : uvolnit–posílit–protáhnout
- ▶ úprava bolestivých stavů pohybového aparátu
- ▶ odstranění svalové dysbalance a tím i bolestí páteře
- ▶ aktivace ochablých a protažení zkrácených svalů
- ▶ rekondiční posílení svalového korzetu

TAI - CHI

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

PILATES

- ▶ Vysoce účinný systém kondiční přípravy
 - ▶ zlepšení kondice, tvarování postavy
 - ▶ rozvoj síly, pružnosti a vitality
 - ▶ PILATES doporučují rehabilitační pracovníci
 - ▶ metodu využívají atleti, gymnasté, plavci i tanečníci
- všechny tři typy cvičení jsou vhodné pro muže i ženy
 - kurzovné je 1800,- Kč za pololetí (září/leden, únor/červen)
pří 1 lekci á 90min. týdně
 - 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

ČASOVÝ ROZVRH LEKCÍ ABU Ostrava
pro šk.rok 2015/16
ZAHÁJENÍ LEKCÍ V PONDĚLÍ 14.ZÁŘÍ 2015

ZDRAVOTNĚ - REKONDIČNÍ TV

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 18.00 - 19.30 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 19.30 – 21.00 ZŠ Bulharská, Ostrava-Poruba, V.obvod
Čtvrtek 16.30 – 18.00 ZŠ gen.Piky, Ostrava-Fifejdy
Pátek 9.30 – 11.00 Středisko volného času, Ostrčilova, Ostrava 1

SYSTEMA – ruské bojové umění a sebeobrana

Pondělí 18.00 – 19.30 ZŠ gen.Piky, Ostrava-Fifejdy
Středa 16.30 – 18.00
Čtvrtek 18.00 – 19.30