

# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

## S PRVKY JÓGY



**každé ÚTERÝ: 11:15 - 12:15 hod.**

v Mateřském centru Sedmíkraska Brno z.s.  
Oblá 51, Brno - Nový Lískovec

začínáme **20. 2. 2024**

Přihlášky a další informace na:  
[www.mcsedmikraskabrno.cz](http://www.mcsedmikraskabrno.cz),  
e-mailu: [mcsedmikraska@volny.cz](mailto:mcsedmikraska@volny.cz),  
v MC Sedmíkraska na Oblé 51,  
nebo na mob.: 773 907 909

(s sebou: pohodlné oblečení, dečku na přikrytí, podložku na cvičení zdarma zapůjčíme)

### Nikdy není pozdě začít se hýbat!

Pokud se rádi hýbete nebo cítíte, že vám pravidelný pohyb udělá dobře, přijďte mezi nás. Pravidelné cvičení v seniorském věku přispívá dobré kondici a náladě, pomáhá udržovat svalovou sílu a dobrou pohyblivost kloubů, přispívá tak k fyzické soběstačnosti. Cvičení přizpůsobíme vašim aktuálním možnostem a k tomu nám pomůžou různé cvičební pomůcky jako jsou jógové bločky, pásky, deky, židle a jiné. Cvičení probíhá v menší skupině, a tak si vše osvojíte podle vašeho tempa.

*„Pokud máte odvahu začít, máte odvahu uspět.“  
(Ralph Smart, spisovatel a psycholog)*

### Náplň lekcí

Během kurzu si osvojíte jednotlivé cviky ze zdravotní tělesné výchovy, naučíte se např. používat masážní míčky, které používáme k masáži chodidel apod. Cvičení je kombinováno s průpravnými cviky z jógy, dechovým cvičením, osvojíte si základní jógové ásany, které pak můžete praktikovat i doma. Vše probíhá v příjemném a klidném tempu pod vedením certifikované lektorky jógy.

**Průběh hodiny:** úvodní ztišení, praxe dechových technik, cvičení prolínající se s prvky jógy, závěrečná vedená relaxace



### Cena:

1. členská permanentka: 2.500 Kč  
další členská permanentka: 480 Kč  
nečlenská permanentka: 960 Kč

**Těší se na vás Pavla Kubíková**  
(certifikovaná lektorka jógy)