

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

S PRVKY JÓGY



každé PONDĚLÍ: 11:45 - 12:45 hod.

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

začínáme **21. 9. 2026**

Přihlášky a další informace na:
www.mcsedmikraskabrno.cz,
e-mailu: 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: 3.000 Kč
další členská permanentka: 600 Kč
nečlenská permanentka: 900 Kč

Těší se na vás Pavla Kubíková
(certifikovaná lektorka jógy)