

PLAVECKÁ ŠKOLA JIHLAVA s. r. o.

Evžena Rošického 2684/6, Jihlava, telefon: 567308530, +420605529810

NABÍZÍ NA BAZÉNU DEMLOVA 32 AQUA FITNESS JÓGU PRO VEŘEJNOST

**HODINA (60 MINUT) ZAHHRNUJE I PŘEVLEKÁNÍ,
KAPACITA BAZÉNU JE 16 OSOB NA HODINU**

ZAČÁTEK : 4. 9. 2023 19:00 – 20:00 (PONDĚLÍ)
KONEC : 22. 1. 2024

**PLAVE SE V URČENÉ HODINY A DNY (VŽDY SUDÝ TÝDEN)
KROMĚ STÁTNÍCH SVÁTKŮ A ŠKOLNÍCH PRÁZDIN V OBDOBÍ
ZÁŘÍ 2023 - LEDEN 2024**

CENA ZA OBDOBÍ 09/23 – 01/24 JE 2000,- Kč (vč. DPH)

Závazně se může zájemce přihlásit na webové stránce www.psjj.cz v sekci „on-line registrace“ od **15. 8. 2023. Platba je možná pouze na celý blok cvičení, ne na jednotlivé hodiny, platí se hotově na první lekci. Lekce povede lektorka Barbora Došková. Zájemci se převlékají ve společných šatnách (muži zvlášť x ženy zvlášť), šatny bude uzamykat lektorka.**

Všeobecné pokyny – AQUA FITNESS JÓGA

AQUA FITNESS JÓGA je pohodové cvičení vhodné téměř pro každého člověka. Uvolní a posílí efektivně celé tělo. Zlepšuje rovnováhu, pohyblivost a pružnost.

Vodní cvičení je šetrné k vašim kloubům. Žádné tvrdé dopady na pevnou zem. Díky tomu klouby šetříte a poskytujete jim možnost zlepšit svou pohyblivost, flexibilitu.

Vodní cvičení má skvělé účinky jak na Vaše tělo tak i na Vaši psychiku.

Lekce vede lektorka BARBORA DOŠKOVÁ. Na začátku se protáhneme a zahřejeme. Potom zařadíme posilující cvičení a nakonec se odměníme relaxací ve formě vodních trysek a bublinek.