



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

## RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
<b>Cvičení pro ženy</b>	ST 18:30-19:30	věk 18 - 99	1800,- Kč / rok	pracoviště Kaznějov

### Cvičení pro ženy

[Odkaz na web](#)

Pohodové, relaxační i sportovní cvičení - každá aktivita má svoje klady a zápory. U našeho cvičení pro ženy není předem stanoven obsah plánované hodiny. Budeme přizpůsobovat vždy danému nastavení účastníků v daný den kroužku. Tělocvična nabízí širokou škálu využití od balančních podložek, step lavičky, masážní ortopedické podložky, podložky na jógu, Indoor cycling a mnoho dalšího.



V tomto kroužku není cílem výkon, ale příjemný prožitek ze cvičení.

Během roku proložíme cvičení i spontánním tancem v doprovodu relaxační hudby.

Každou hodinu zakončíme krátkou meditací pro uvolnění a dočerpání energie. Meditace za doprovodu tibetských mís, které se považují za léčivé nástroje.

V září proběhne nezávazná úvodní hodina.

Ženy jste srdečně zvány, těší se na vás Jitka.

<b>Termín</b>	ST 18:30-19:30	<b>Místo konání</b>	pracoviště Kaznějov	<b>Pořadatel</b>	pracoviště Kaznějov, Pod Továrnou 333
<b>Věk</b>	18 - 99	<b>Pedagog</b>	Jitka Klasová	<b>Kontakt</b>	Jitka Klasová - 605 247 133, klasova@radovaneck.cz
<b>Cena kroužku</b>	1800,- Kč / rok	<b>Probíhá</b>	18.09.2024 - 11.06.2025		