



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
Pilates a posilování	ÚT 18:00-19:00	věk 15 - 60	2000,- Kč / rok	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec

Pilates a posilování

[Odkaz na web](#)

ento kroužek je určen pro mládež od 15 let a dospělé, kteří chtějí rozvíjet svou fyzickou kondici, sílu, pružnost a celkovou pohybovou koordinaci. Pilates se zaměřuje na posílení hlubokých svalů těla, zlepšení držení těla, flexibilitu a rovnováhu. Pomocí kontrolovaných pohybů, dechových technik a cvičení zaměřených na střed těla (core) napomáhá budovat pevné svaly a zvyšovat tělesnou stabilitu.



Posilování je vedeno jako doplněk k Pilates, zaměřuje se na silové tréninky, které využívají jak vlastní váhu těla, tak lehké zátěže (činky, odporové gumy apod.). Cvičení jsou přizpůsobena věkové kategorii a fyzické úrovni jednotlivců, aby zajišťovala zdravý rozvoj svalů a prevenci zranění.

Kroužek je ideální pro všechny, kteří chtějí zlepšit svou kondici, získat silnější tělo, naučit se správnou techniku cvičení a rozvíjet své pohybové schopnosti v příjemné a podpůrné atmosféře.

Termín	ÚT 18:00-19:00	Místo konání	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec	Pořadatel	pracoviště Komenského 42, Plzeň
Věk	15 - 60	Pedagog	Dagmar Jelínková	Kontakt	Kateřina Bozděchová, 778 748 213
Cena kroužku	2000,- Kč / rok	Probíhá	01.10.2024 - 10.06.2025		