



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
Cvičení pro ženy	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.

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