



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

## RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
<b>Pilates a posilování</b>	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.

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