



## **Prezentace cvičebních hodin v Sokole Lány aneb „Přijďte si dát do těla a shodit nějaké to nadbytečné kilo“ 20.března - Neděle 16-18 hod - sokolovna Lány**

Přijďte si zacvičit nebo se podívat na cvičební ukázky našich cvičitelek. Chceme Vám tímto způsobem prezentovat práci našich kvalifikovaných cvičitelek a dát Vám možnost výběru pro Vás nejvhodnějšího stylu cvičení.

**Můžete si zacvičit během celého programu nebo se jen podívat, co se v našem Sokole Lány cvičí.**

### **Program nedělního odpoledne**

1/cvičební blok	16,00-16,30	Michaela Buřičová	- Aerobní zahřátí na stepu
2/cvičební blok	16,30-17,00	Martina Moravcová	- Kondiční posilování
3/cvičební blok	17,00-17,30	Jana Porcalová	- Tanečně aerobní část s prvky latiny
4/cvičební blok	17,30-17,50	Markéta Soukupová	- Posilování na podložce
5/cvičební blok	17,50-18,10	Vendula Nováková	- Dokonalý strečing s prvky zdravotního cvičení

**Vstupné: členové Sokola zdarma, ostatní 50,-Kč**

### **Prezentace cvičitelek:**

#### **Vendula Nováková - starostka Sokola Lány - cvičitelka s 30 letou praxí**

úterý 9-10 hod - cvičení pro seniory

19-20 hod - kondičně zdravotní cvičení

**Kvalifikace** - cvičitelka všestrannosti III. třídy, zdravotní tělesné výchovy II. třídy.

Absolventka kurzů pilates, aerobik pro seniory, flexibar, cvičení pro zdravá záda, gymball.

#### **Jana Porcalová - cvičitelka s 20 letou praxí**

úterý 20-21 hod - aerobik

**Kvalifikace** - cvičitelka rytmické gymnastiky III. třídy, aerobiku III. třídy - specializace danceaerobik, fortress, absolventka mnoha seminářů s danou problematikou.

#### **Michaela Buřičová - cvičitelka aerobiku**

úterý 20-21 hod - aerobik

**Kvalifikace**- cvičitelka aerobiku I. třídy (z kurzu H. Jarkovské), specializuje se hlavně na stepaerobik.

#### **Markéta Soukupová - cvičitelka**

sobota nebo neděle - zastupující v hodině kondičního cvičení

**Kvalifikace**- cvičitelka všestrannosti III. třídy, cvičitelka aerobiku III. třídy.

#### **Martina Moravcová - cvičitelka**

sobota nebo neděle 9,00-10,00 hod - kondiční cvičení

**Kvalifikace**- cvičitelka všestrannosti III. třídy, absolventka kurzů body styling, chi-toning basic a advanced, slow toning, flowtonic a fitness joga

Připravila Martina Moravcová, náčelnice TJ Sokol Lány