

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V KVC VINCENT

VEDENÉ LEKTORKOU – FYZIOTERAPEUTKOU

GABRIELOU VÁLKOVOU OD ZÁŘÍ 2016

CVIČENÍ PRO DĚTI: Cvičení s klaunem

úterý od 9:00 – 9:50, pátek od 9:00 – 9:50, pátek od 10:00 – 10:50

Cvičení určené pro chodící děti v různých věkových skupinách – za doprovodu rodičů. Lekce je rozdělena vždy na několik částí – přivítání v kruhu, cvičení za pomoci básniček a písniček, cvičení na balónech, senzomotorické cvičení, hry vedené ke koordinaci pohybu, prevenci plochých nohou, vadného držení těla a svalových dysbalancí. S využitím různých sportovních i rehabilitačních pomůcek. Vše v příjemném prostředí. Děti budou rozřazeny do skupinek dle věku. Více info přes níže uvedený email.

CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ: Zdravá záda

pondělí 20:00 – 21:00

Nové cvičení v KVC Vincent. Jedná se o zdravotní cvičení, které je prevencí bolestí celého pohybového aparátu, vadného držení těla a vytváření svalových dysbalancí.

Cvičí se různé metodiky, které jsou příznivé pro správné posílení a protažení různých svalových skupin.....hlavně metoda SM systém s lany dle MUDr. Richarda Smíška, cvičení dle Mojžíšové, senzomotorika, akrální vzpěrná cvičení, dechová cvičení apod.... prostě cvičíme tak, abychom se cítili lépe ☺.

Do kurzů je nutné se hlásit předem na email: valgab@post.cz anebo tel.: 724 312 755.

Zároveň bych ráda poděkovala za příjemnou spolupráci s vedením KVC Vincent, se kterým spolupracuji již pátým rokem.