

KALANETIKA



Kalanetika je štýl, ktorý Vás naučí pracovať so svojou postavou, tvarovať ju, zoštíhľovať, vylepšiť si rovnováhu, ohybnosť a šetriť kĺby, či chrbát. Už po niekoľkých hodinách cvičiaci na sebe vidia zjavné pokroky. Výhodou je, že je cviky možné prispôbovať rôznym vekovým kategóriám a pohybovým možnostiam cvičiacich.



Má mnoho priaznivcov všetkých vekových kategórií i zdravotných diagnóz po celom svete. Niekedy sa o nej hovorí priam ako o zázračnej metóde, predovšetkým pre tých, čo trpia bolesťami chrbta a kĺbov.

Cvičenie so sprievodom príjemnej hudby začína aerobným úvodom, nasleduje sled posilňovania a záver je vyvážený kvalitným strečingom. Účinné a zároveň nenáročné na tomto programe je to, že pohyby sa opakujú len v malom rozsahu, avšak vo väčšom počte opakovaní, aby bol dosiahnutý maximálny efekt.

Naše stretnutia budú 2x týždenne v **utorok** a vo **štvrtok o 16:00 hod.** v telocvični ZŠ. Prineste si so sebou iba pohodlné oblečenie a karimatku. Obuv nie je nutná, môžete cvičiť na boso. Cena za 1 hodinu je **2,00€**.



Teším sa na Vás,
Andrea

Začínáme už 6.11.2018.