ROZHÝBEJ TĚLO

Zdravý pohyb, který funguje.

Skupinové lekce

vedené s respektem a individuálním přístupem

od 1.9.2026

Zdravé tělo v pohybu
zdravotně kondiční cvičení

» dynamicko silový trénink s prvky zdravotního cvičení

pondělí
19:00 – 20:00
Studnice

Sokolovna, Studnice 94

Funkční tělo, stabilita a mobilita těla
zdravotní cvičení

» správné držení těla a vědomý pohyb vedoucí k odstranění svalových dysbalancí

úterý
18:30 – 19:30
Česká Skalice

Tělocvična ZŠ Česká Skalice, Zelená ulice 153

Zdravý krok, aktivně a bez bolesti
zdravotní cvičení

» ranní aktivní nastavení těla na celý den

čtvrtek
6:45 – 7:45
Česká Skalice

Tělocvična ZŠ Česká Skalice, Zelená ulice 153

S ohledem na individuální přístup je počet omezen na 15 klientů na lekci.
Rezervace nutná.

Používané pomůcky: podložka, malý a velký s-ball, expander, odporový kruh, lehké činky, bosu

Leona Lukášová – Cesta je nekonečná, stále je co se učit.

+420 739 086 774
FB: rozhybejtelo
www.rozhybejtelo.cz
leona@rozhybejtelo.cz