

# CVIČENÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH

**Pondělí 18.00 – 19.00**

**Lektor: Marcela H. (Tel: 736485936)**

Velký míč neboli GYMBALL není potřeba nijak zvlášť představovat. Každý se s ním už někdy setkal a řada lidí jej má dokonce doma či v práci. Málokdo ovšem naplno umí využít jeho přednosti.

Celá hodina je koncipována pro formování vašeho těla s posilováním a využití pozic na míči i v dynamických pozicích spojených s posílením jednotlivých svalových partií.

Pokud jste úplný začátečník, který chce začít, můžete se k nám určitě přihlásit a tato hodina je vhodná právě pro vás.

Lekce je určena všem věkovým kategoriím především i jako prevence bolesti zad, posílení středu těla a dobré stabilizaci páteře.



**Taneční a volnočasové centrum  
pro děti, mládež i dospělé  
Tepelská 137, Mar. Lázně**



728 132 582  
602 767 890



www.dswanted.cz  
WantedML@seznam.cz

