

Trampolínky s Míšou



Proč vyzkoušet trampolínky?

- Trampolínky jsou originálním cvičením v oblasti fitness průmyslu. Jedná se o aerobní trénink na trampolínách a cvičení je určeno pro všechny generace.
- Cvičení na trampolínách je ideálním sportem pro formování postavy díky kombinaci rychlých a pomalých poskoků, sprintů, posilovacích i balančních cviků, které jsou jasně cílené na určité partie a to vše zábavnou a bezpečnou formou



- Cvičením na speciálních trampolínách s řidítky vás bude doprovázet motivující a energická hudba a lekci povede odborně vyškolený instruktor. Nejedná se pouze o nahodilé poskakování na trampolíně, ale jde o propracované a koordinované cvičení při kterém posilujete nejen všechny problematické partie, ale i mysl.

Kdy a kde?

- **Středa:** 16:00-17:00
- **Pátek:** 17:00-18:00
- Hodiny jsou určeny pro všechny **od 13 do 100 let**
- **Ve středu** možnost hlídání dětí
- **Cena:** 800 Kč/rok 2011-2012
- Možnost i hodinové taxy:
- **50 Kč/hodina** (nutno předem ohlásit)
- **Délka lekce:** 60minut (zahrnuje i 10 minut posilování břišních svalů na závěr lekce)
- Začínáme první týden v říjnu
- Další informace: Irena Malíková
725099172, 577142299
i.malikova@ddmastra.cz