**PŘÍJĎTE SI ZACVIČIT S LENKOU**

Každý čtvrtek od 18 .00 do 19.00 hod. bude probíhat v tělocvičně ZŠ v Dobraticích cvičení s půl hodinovým aerobním zahřátím a následným půl hodinovým posilováním problémových partií těla. Využíváme váhu vlastního těla, posilovací gumičky,expandéry,overbaly a balanční podložky. Můžeme střídat se speciálním cvičením **BŘIŠNÍ PEKÁČ.**

Tato lekce neobsahuje zahřívací část aerobního charakteru.Zaměřujeme se na střídavé posilování všech břišních svalů,hlubokého vnitřního pánevního svalstva,zadečku,stehen a hlubokého svalstva, ( svaly coru ), což volně přeloženo jsou svaly trupu v oblasti hrudní a krční páteře a oblasti beder, pánve a kyčlí.

**Budu ráda, když se potkáme v tělocvičně a společně si užijeme hodinu plnou pohybu a dobré nálady .**

Lenka Vaňková, tel.: 606 423 607

 **Začínáme ve čtvrtek 18. září 2014 !!!**