

## ZACVIČTE SI S NAMI !

### **Sokolská všestrannosť detí (3-7 rokov)**

**pondelok, štvrtok 17:00 - 18:30**

Základom pohybových aktivít detí a žiakov je gymnastika, atletika, cvičenia na trampolíne, hry a súťaže

### **Kruhový tréning pre ženy**

**pondelok 18:30 – 19:30**

Cvičenie na posilnenie celého tela, rozvoj kondície a sily.

### **Volejbal (dospelí)**

**pondelok, streda 19:30 – 21:30**

Volejbalový oddiel tvoria ženy i muži bez vekového obmedzenia, pravidelne sa stretávajú na tréningoch a zúčastňujú sa turnajov.

### **Zdravotná gymnastika pre seniorov**

**pondelok, štvrtok 18:30 – 19:30**

Cvičenia sú zamerané na posilnenie chrbtového, brušného a panvového svalstva s ohľadom na zdravotné a vekové dispozície.

### **Kalantika pre ženy**

**pondelok, štvrtok 19:00 – 20:00**

Osvedčený postup cvičenia na spevnenie všetkých svalových partií tela.

### **Stolný tenis pre seniorov**

**utorok 19:00 – 21:00 piatok 17:30 – 19:00**

### **Pilates**

**streda 18:30 – 19:30**

Cvičenie pilates je vhodné pre začiatočníkov aj aktívnych športovcov, mladšie i staršie vekové kategórie. Jeho cieľom je posilnenie svalov a rehabilitácia tela. Okrem toho prináša zlepšenie celkovej rovnováhy a držania tela, zníženie stresového napätia, vyššiu koncentráciu, prevenciu bolestí chrbtice.

### **Joga v dnešnom živote**

**štvrtok 17:15 -18:50**

Telesné, dychové aj duševné cvičenia, ktorých účelom je harmonizácia človeka so sebou a svojim okolím.

### **Cvičenie s overbalom pre ženy**

**štvrtok 18:30 – 19:30**

Pomocou overbalu sa výborne formuje postava, spevňuje svalstvo a zlepšuje sa držanie tela.

### **Basketbal pre dospelých**

**štvrtok 19:30 – 20:30**