



PRO DÍVKY A CHLAPCE OD 9 LET,
**CO CHTĚJÍ ZLEPŠIT SVÉ
KONDIČNÍ SCHOPNOSTI**

TRÉNINKY JSOU PRO TY, KTEŘÍ SE VĚNUJÍ SPORTU NEBO TEPRVE CHTĚJÍ ZAČÍT.

Bc. Adam Spíšek

Sporty z kterých budu vycházet, jelikož je provozuji a jsou mi nejbližší: bojové sporty a bojová umění, běh, plavání, fitness...

CO SE BUDE TĚMITO TRÉNINKY ROZVÍJET?



Síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost, koordinace, motivace k pohybu a samozřejmě s tím souvisí změna postavy a funkčnost orgánů...

KDY A KDE?



– každé Po a St 15–16:00
– krytý bazén/ tělocvična Hamra – Náchod

CO BUDEME DÁLE TRÉNOVAT?



Jak správně: dýchat, cvičit, pohybovat se, protahovat, ovládat agresi, provádět kompenzační cvičení k odbourávání svalových dysbalancí, umět celkově využít potenciál svého těla...

SEBOU NA PRVNÍ TRÉNINK!



– sportovní oblečení
– obuv co nedělá šmouhy
– pití...

**CENA TRÉNINKU
100 Kč**

Kontaktujte mě prosím předem přes sms na 721 327 886!