

Cvičení a jóga Popůvky

2025

Jóga

„Klasická jóga v pomalém tempu, uvolnění kloubů a páteře, zpevnění a protažení celého těla. Doplněné dechovými a relaxačními technikami.“

♥ Klasická jóga v kombinaci s moderními technikami přirozeného zdravého pohybu ♥ Správné pohybové stereotypy ♥ Prevence i odstranění problémů pohybového aparátu ♥ Využití kompenzačních pomůcek ♥ Závěrečné uvolnění s hudbou formou dechových technik, masáže či vedené relaxace ♥ Snížování psychického napětí a stresu.

Úterý 18:00 - 19:30 hod / Čtvrtek 19:30 - 21:00 hod

Cena: 200,-/lekce (90 min), permanentka 2.000,-/pololetí

Zdravotní cvičení

„Kompenzační cvičení, jehož cílem je udržet optimální fyzickou i psychickou kondici. Vhodné také po úrazech, operacích, zdravotních omezeních nebo jako terapie po porodu.“

♥ Mobilizační cvičení pro uvolnění kloubů a páteře ♥ Posílení středu těla a hluboko uložených svalů ♥ Protažení a zpevnění celého těla ♥ Vhodné pohybové stereotypy a správné držení těla ♥ Prevence, zmírnění či odstranění funkčních poruch pohybového aparátu ♥ Využití kompenzačních a balančních.

Pondělí 8:15 - 9:15 hod, 17:00 - 18:00 hod | Pátek 8:15 - 9:15 hod

Cena: permanentka 1.500,- (1x týdně), 2.000,- (2x týdně)/pololetí, 150,-/lekce (60 min)

Nový zrcadlový sál TJ Sokol, sportovní hřiště Popůvky, ul. Školní 201.

Veškeré pomůcky k dispozici na místě.

Hernička pro rodiče s dětmi

„Zábava pro aktivní rodiče a děti od 3 měsíců do 3 let“

Děti

♥ V příjemném prostředí si společně zacvičíme, pohrajeme, naučíme se nové básničky a písničky ♥ Starší děti si odnesou vlastní výrobek nebo malířský výtvar ♥ Zábavnou formou se děti učí a poznávají okolní svět ♥ Trénujeme motoriku a přirozený zdravý pohyb.

Úterý 8:15 - 9:15 hod (batolata - 1,5 roku),

Úterý 9:15 - 10:15 hod, 10:15 - 11:15 hod (1,5 - 3 roky)

Dětská jóga

„Zdravý a přirozený pohyb zábavnou formou“

♥ Děti se formou hry učí přirozenému pohybu ♥ Posilují a protahují celé tělo, učí se koordinaci a správnému dýchání ♥ Propojení dynamických a klidových aktivit ♥ Cviky a pozice napodobují zvířata, předměty a činnosti z běžného života ♥ Starší děti se seznámí s prvky jógy, pozicemi, sestavami i dechovými a relaxačními technikami.

Středa 16:00 - 17:00 hod (školkové děti a mladší školáci, 4 - 9 let)

Cvičení pro Teenagery

„Efektivní kompenzace k mnohým sportům a zároveň samostatná zábavná aktivita“

♥ Moderní techniky přirozeného zdravého pohybu s prvky strečinku a core yogy ♥ Práce s vlastní vahou - protažení a zpevnění celého těla ♥ Využití posilovacích a balančních pomůcek ♥ Prevence či odstranění funkčních poruch pohybového aparátu (skolióza, ploché nohy, hypermobilita) ♥ Posílení sebevědomí.

Úterý a středa 17:00 - 18:00 hod (školáci a teenageři)

Jednotná cena za pololetí je 1.500 Kč.

Nový zrcadlový sál TJ Sokol, sportovní hřiště Popůvky, ul. Školní 201.