



Cvičíme pro zdraví, radost i krásu!



Odbor Sport pro všechny SK Aritma Praha
otevřává letos tyto cvičební hodiny:

Cvičení rodičů a dětí:

Cvičení pro děti od 2 let a jejich doprovod je vedeno formou her, písniček a rozvíjí v dětech jejich přirozené pohybové schopnosti.

Kdy a kde?

každou středu od 10,00 do 11,00 hod.

začínáme 21. září v tělocvičně SK Aritma Praha

Cvičení předškolních dětí

Děti, které již zvládnou cvičit samy, si u nás užijí spoustu pohybu, her, soutěží i legrace se stejně starými kamarády, současně zvládnou i základy gymnastiky, atletiky a míčových her.

Kdy a kde ?

každý čtvrtek od 17,00 do 18,00 hod.

začínáme 15. září v tělocvičně ZŠ Vokovická

Cvičení pro ženy

Máš-li špičky, obuj cvičky!

Zlepšíte kondici, shodíte nějaké to kilo a hlavně získáte dobrou náladu. Čeká Vás aerobic, dance, step, zumba a cvičení s fitbally i overbally, vše podané srozumitelnou a zábavnou formou.

Kdy a kde?

každou středu od 19,30 do 20,30 hod.

začínáme 7. září v tělocvičně SK Aritma Praha

Zdravotní cvičení

Kdo se necítí na aerobic a bolí ho třeba záda, může si vybrat cvičení, které se zaměřuje na správné pohybové návyky, protažení přetížených svalů a posílení těch ochablých při zdravotním cvičení a pilates.

Kdy a kde?

každé pondělí od 18,30 do 19,30 hod.

začínáme 5. září v tělocvičně SK Aritma Praha

Cvičení seniorů

Na všechny bolesti i starosti se nejlépe zapomene při cvičení v partě našich seniorů.

Kdy a kde?

každou středu od 9,00 do 10,00 hod.

začínáme 7. září v tělocvičně SK Aritma Praha

**Na všechny se těší naše cvičitelky, tak neváhejte
a přijďte to zkusit!**