



**SOKOL
BŘEHY**

SEZONA 2023/24

MLÝN NA VÝROVĚ

PONĚLÍ

17.00-18.00

FLAMENCO - ZAČÁTEČNÍCI

vede H. Korejtková

Správné držení těla, pohyby paží, správná dupová technika, rytmika.

18.15-19.30

FLAMENCO - POKROČILÍ

vede H. Korejtková

Správné držení těla, pohyby paží, správná dupová technika, rytmika.

STŘEDA

18.30-19.30

TABATA

vede M. Nováková

8 cviků v intervalu 20 s s opakováním, kombinace kardio cvičení a posilování

ČTVRTEK

17.45-18.45

JUMPING

vede T. Myslivcová

Kombinace cviků na speciálních trampolínkách s různou intenzitou, balančními prvky, sprinty a skákáním za doprovodu motivační hudby. Cílem je posílení dolních končetin a středu těla. Nutná rezervace na jumping-brehy.reservio.com



PÁTEK

17.45-18.45

JUMPING

vede T. Myslivcová

Kombinace cviků k posílení dolních končetin a středu těla. Nutná rezervace.

NEDĚLE

9.00-10.00

KRUHOVÝ TRÉNINK

vede M. Nováková

Různé cviky s pomůckami, interval 30 s (TRX, bosu, lano, gumy, činky, švihadlo, bedna..)

17.45-18.45

JUMPING

vede T. Myslivcová

Kombinace cviků k posílení dolních končetin a středu těla. Nutná rezervace.

AKTUÁLNÍ INFORMACE SLEDUJTE NA FACEBOOKU  SOKOLBŘEHY