**Tělovýchovná jednota Gumárny Zubří odbor Sportu pro všechny**

**zve od září 2014 k pravidelnému cvičení v Sokolovně.**



Po 9:30 - 10:30  
**Cvičení pro seniory**   
Mgr. Jana Mikulenková  
nabízíme seniorům přiměřeným pohybem upevnit si zdraví

Út 17:30 - 18:30  
**Zdravotní cvičení**   
Eva Gazdová, fyzioterapeut  
cvičení rehabilitačního typu

[](http://www.google.cz/imgres?q=pilates&hl=cs&biw=1396&bih=668&gbv=2&tbm=isch&tbnid=gwQTJAnSUKvIWM:&imgrefurl=http://denverdietcenter.wordpress.com/2011/06/06/pilates-and-pounds/&docid=0D4EUcDt96PiIM&w=2121&h=1414&ei=jcE_TqT4Mcis8QOBkeTrAg&zoom=1)Út 18:30 – 19:30  
**Pilates**

Iva Pernická

cvičební systém zaměřený na posilování středu těla

St 17:30 - 19:00  
**Jóga**  
Mgr. Jana Mikulenková  
cvičení vede k vytvoření harmonie těla, mysli, duše, zlepšuje flexibilitu, přináší relaxaci

Čt 9:30 - 10:30  
**Cvičení rodičů s dětmi** - (do 4 let)  
Jitka Porubová, DiS   
děti cvičí společně s rodiči, rozvíjí si pohybové dovednosti a koordinaci

Čt 16:30 – 17:30  
**Děti 4-7 let**  
Irena Dukátová, Ilona Krupová, Bc. Veronika Pobořilová

všestranné pohybové aktivity pod vedením učitelek MŠ