**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

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