



Pomáháme pohybem



Dobročinná akce na podporu Nízkoprahového centra Jonáš



Přijďte si zacvičit a odreagovat se pod vedením profesionálních lektorů. Zváni jsou všichni. V průběhu celé akce bude zajištěno občerstvení a **hlídání dětí**.

Kdy: 14. 5. 2016, 8.30–13.00

Kde: Tělocvičny Klasického a španělského gymnázia Brno-Bystrc, Vejrostova 2

Vstupné: 50 Kč, dobrovolné příspěvky vítány

Co s sebou: Podložku na cvičení a dobrou náladu

Cvičení bude rozdělené do tří bloků a bude probíhat ve dvou tělocvičnách zároveň.

Program

9.00–10.00

- Formování postavy – vede Simona Pressová (mistryně světa v Kung Fu a Wushu)
- Pilates s kompenzačními pomůckami – vede Mgr. Ditta Čermáková

10.15–11.15

- Spalovací cvičení – vede Simona Pressová (mistryně světa v Kung Fu a Wushu)
- Jóga – vede bývalá absolventka Kristýna Anderlová

11.30–12.30

- Kruhový trénink – vede Michal Prymachuk (kvalifikovaný fitness trenér)
- Strečink – vede bývalá absolventka Kristýna Anderlová

Těšíme se na Vás,

studenti Klasického a španělského gymnázia

