



CVIČENÍ S HUDBOU A POHYB U ŽIDLE PRO ZRALÉ ŽENY

ELEGANCE A PŘIROZENOST S JOLANKOU

Toužíme po lepší náladě?
Zacvičme a zatančeme si.
Zažijeme instantní radost. Známe přísloví "Tančete, jako kdyby vás nikdo neviděl!"
Zkusíme se jím řídit a zažijeme rychlý pocit úlevy i radosti.
Cvičením a tancem proti smutku – pojď s námi do toho

Pravidelně 1x týdně v pondělí od 13,30 na Gymnáziu Teplice.

Začali jsme zas. Koronáč nás nezdolal, jsme tady a máme radost, cvičení nás baví.

Cvičit a setkávat se spolu se stává samozřejmou součástí našeho života.

A čeká nás odměna:

- Zlepšení držení těla "
- Posílení všech svalových skupin, především zádového svalstva
 - Uvolnění a mobilizování páteře i kloubních spojení
 - Zpevnění a posílí svalstvo trupu i dna pánevního
 - Zlepšení koordinace a flexibility
 - Ladnější chůze i ostatní každodenní pohyby
- Uvolní tělo i mysl Poznáme a společně se naučíme mnohé.

Mgr. Jolana Mrzenová učí na Gymnáziu Teplice od roku 1988 tělocvik a němčinu. Je mladistvá, krásná, plná skvělé energie a nápadů, jiskří.... Baví ji pohyb, tanec, gymnastika. Má ráda lidi a proto vnímá cvičení a pohyb s ženami zralého věku jako krásnou pozitivní výzvu. Moc se těším na setkávání. Čeká nás všechny skvělá nálada, úsměv a rozzářené oči .

Zvonkohra z.s. SENSEN Teplice

Čtěte o nás, pište nám, zapojte se do činnosti některého klubu
Těšíme se na setkávání s dobrými, čestnými a spolehlivými přáteli v klubovně Alejí ul.46 Teplice."
Ing. Helena Vochtářová a celý výbor

Email : klub.zvonkohra@centrum.cz

SMS: 602 151 399

www.lidespolu.cz