



CVIČENÍ ZDARMA PRO MAMINKY na mateřských a SENIORY



 BudFitSeniore.cz

Na cvičení Vás zve
Ing. Alexander Lochman, Ph.D.
starosta Městské části
Praha - Čakovice.

Městská část Praha - Čakovice • rozvrh od 6. května do 25. září 2013

den	čas	druh cvičení	místo
pondělí	10.00-10.50	Cvičení pro maminky	fitness hřiště na konci ul. Bermanova
středa	15.30-16.20	Cvičení pro maminky	

Městská část Praha - Čakovice • rozvrh od 2. května do 26. září 2013

den	čas	druh cvičení	místo
úterý	10.00-10.50	Nordic walking	vstup do Čakovického parku z ul. Cukrovarská
čtvrtek	10.00-10.50	Cvičení pro seniory	

CVIČENÍ PRO MAMINKY S DĚTI

– jednoduché cvičení venku s trenérem kombinující posilovací a strečinkové cviky s využitím instalovaných fitnessových prvků formou kruhového tréninku.

Během cvičení je zajištěno hlídání dětí.

CVIČENÍ PRO SENIORY

– intenzita a náročnost přizpůsobena pro seniory 55+, aktivita kombinuje prvky dechových, protahovacích, mobilizačních a nenáročných posilovacích cviků využívajících speciálních cvičebních stanišť.

Organizační informace:

Cvičení je na vlastní zodpovědnost. O závažných zdravotních omezeních je nutno před zahájením cvičení informovat trenéra. Za ztráty osobních věcí v průběhu cvičení organizátor nenese hmotnou ani žádnou jinou zodpovědnost. Trenér je na místě vždy a v případě nepříznivého počasí rozhodne na místě, zdali se cvičení bude konat. Hůlky na nordic walking a cvičební podložku má každý vlastní s sebou. **Maximální počet cvičích na jedné lekci je 20. Hlídání pro maximálně 10 dětí do 5 let.**