

Víkendové soustředění pro zdravá záda

Srdečně zveme všechny, kteří chtějí skloubit příjemné s užitečným a návštěvu významného kulturního centra na Vysočině spojit se cvičením zaměřeným na zdokonalení chůze a odstranění potíží s klouby a zády.

Los padl tentokrát na
ŽĎÁR NAD SÁZAVOU



a vypravíme se tam 29. května –2. června 2019

Atmosféru tomuto víkendu dodá jistě i to, že ubytování budeme v historicky zařízených pokojích ve věži místního zámku, který se nachází v bezprostředním sousedství poutního kostela sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře. Zámek sám nabízí navíc zajímavou expozici v Muzeu moderní generace.

Na to, o jak pozoruhodné místo naší krásné vlasti se jedná, se můžete podívat zde: <https://www.ceskatelevize.cz/tv-program/14.03.2019/>. Česká televize odvysílala 14. března 2019 hned dva úžasné pořady ke Žďáru nad Sázavou po sobě – ve 21:00 dokument o jedné z nejzachovalejších přírodních lokalit naší země Dvojí srdce Vysočiny a ve 21:30 pořad z cyklu Národní klenoty, v němž Miroslav Táborský svým nezaměnitelným způsobem provází zasvěceně jeho pamětihodnostmi.

Na cvičení, které je důsledně vedeno O-A metodou a počínaje pátkem podvečer se koná vždy po ránu a v podvečer, budeme docházet do Activeclubu v Dolní ulici. K dispozici je zde nejen sál vybavený zrcadly, ale též bossu a trampolínky. Můžete se tedy těšit na atraktivní, přesto striktně zdravotní cvičení ve skupinách do 7 osob, takže individuální přístup je zajištěn. Jedna skupina je určena začátečníkům nebo lidem s většími zdravotními potížemi, ti pokročilejší se budou moci trochu i vydovádet. Víkend je vhodný pro muže i ženy různého věku.

V ceně **2.690,- Kč** je zahrnuto ubytování se snídaní, 4 x cvičení a masáž. Doprava vlastní.

Pro více informací nás můžete kontaktovat na e-mailu oametoda@kocouricviky.cz nebo telefonicky na 777 030 377

Srdečně zve a na viděnou se těší

PaedDr. Olga Chvátlová, CSc.

www.kocouricviky.cz