



MESTSKÉ KULTÚRNE STREDISKO DOLNÝ KUBÍN

POHYBOVÉ KURZY v období september 2017 – jún 2018

POWERYJOGA – miestnosť č. 203 – 2. poschodie nad reštauráciou

Cvičenie: pondelok, streda 18.00 – 19.00 hod. Cena: 3 € • Lektor: Barbora Kováčová • **Kontakt: 0915 972 860**
Powerjoga – štýl cvičenia pre psychickú i fyzickú kondíciu. Powerjoga od klasického cvičenia jogy kombinuje navyše aerobik. Vďaka powerjoge sa zbavíte tuku a zároveň zrelaxujete myseľ. Je to dobré cvičenie pre ľudí, ktorý chcú skĺbiť klasickú jogu s formovaním postavy.

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE - miestnosť č. 203 – 2. poschodie nad reštauráciou

Cvičenie: pondelok 16.00 – 17.00 hod. Cena: 1 € Lektor: Danka Nováková • **Kontakt: 0944 040 020**
Kondičné cvičenie je rytmicko – pohybová aktivita s hudobným podkladom, ktorá vhodným aktivovaním svalovej a kĺbovej sústavy posilňuje fyzickú kondíciu, formuje postavu a harmonizuje vnútornú energiu s psychickou rovnováhou. Táto obľúbená pohybová forma spojená s príjemnou hudbou je vhodná pre dospelých všetkých vekových kategórii.

RELAX CVIČENIE – miestnosť č. 203 – 2. poschodie nad reštauráciou Cvičenie: utorok 17.30 – 19.00

Cena: 2,50 Kapacita: max. 15 osôb Lektor: Anna Gruchaláková • **Kontakt: 0944 249766** (volať po 18.00 hod.)
Cvičnia sú zamerané na jemné rozhýbanie celého tela nenáročnými cvikmi zameranými na natiiahnutie a posilnenie. V cvičení budú prvky z SM systému (Spirálna stabilizácia chrbtice), jogy, čchu-kungu. Dôležitá súčasť cvičenia bude aj uvoľňovanie tela pomocou dychu a koncentrácie na telo.

ORIENTÁLNE BRUŠNÉ TANCE – miestnosť č. 203 – 2. poschodie nad reštauráciou

Cvičenie: piatok 16.15 – 17.15 hod. Cena: 1 € Lektor: Vlasta Rolíková • **Kontakt: 0910 486 656**
Tanec riadený predovšetkým trupom s dôrazom na kĺby a boky. Ide o vlnenie bokmi s ladným pohybom rúk. Tento tanec nie je nebezpečný a slúži ako brušné cvičenie pre všetky vekové kategórie.

KALANETIKA – miestnosť č. 203 – 2. poschodie nad reštauráciou

Cvičenie: štvrtok 15.45 – 16.45 hod. Cena: 1 € Lektor: MUDr. Horná, Vlasta Rolíková • **Kontakt: 0910 486 656**
Cvičenie, ktoré spevňuje šetrným a nenásilným spôsobom svaly, a to nielen vonkajšie, ale aj tie ktoré sú pod nimi a všetky ostatné drobné svaly okolo chrbtice, bruška, drieku, hrudníka, krku a samozrejme, aj horné a dolné končatiny. Podstatou kalanetiky je dôkladné opakovanie pohybov, ktoré vykonávame podľa svojej kondície a v čo najväčšom počte opakovaní. Cvičenie je pomalé, pomerne jednoduché a vhodné pre všetky vekové kategórie.

SOM – zdokonaľovacia tréningová metóda - v bývalom fitness, vchod z boku reštaurácie

Cvičenie: pondelok, štvrtok od 19.00 do 20.00 hod. Lektor: Jana Vargová • **Kontakt: 0907 825 865**
Výška poplatku za cvičenie bude dohodnutá na prvom stretnutí.
SOM je roky zdokonaľovaná, tréningová metóda, vďaka ktorej objavíte nové možnosti vás a vášho tela. Tréningom sa dopracujete k rovnováhe vlastného tela a mysle. Celom SOM je preto naučiť vás Svoje telo poznať a vnímať ho, aby ste jednotlivé cviky robili naozaj správne, zdravo a so želaným efektom.

KURZ SPOLOČENSKÝCH TANCOV – zápis 11. septembra v estrádnej sále o 17:00 hod.

kurz spoločenských tancov pre stredoškóľakov a dospelých • predsvadobný rýchlokurz • tanečná pre deti
info na www.tsmaestro.sk Lektor: Ing. Róbert Szolnoki • **Kontakt: 0905 477 253**

