



TJ Sokol Prosek

přijímá nové členy do oddílu „**Ženy - kondiční cvičení**“,
které bude probíhat **každé pondělí od 20-21h.**

Kondiční cvičení je zaměřeno na **zvýšení nebo alespoň udržení tělesné zdatnosti a pohybových schopností**. Při kondičním cvičení žen se využívá **prvků tanečního aerobiku a rehabilitačních cviků s posilováním a protahováním problematických svalových skupin**. Ženy tak mají možnost zábavnou formou zlepšit svou fyzickou (a návazně i psychickou) kondici. Cvičení působí jako **prevence proti bolestem páteře a dalším negativním zdravotním projevům**.

Cvičení je velmi vhodné pro ženy **se sedavým zaměstnáním, nadváhou, vadným držením těla nebo pro každého**, kdo si chce udržet dobrou kondici do vysokého věku.

Platby pro rok 2017:

Stávající členky TJ Sokol Prosek oddílu žen jako doplněk ke cvičení žen 100,- Kč/pololetí.

Nové členky 400,- Kč/pololetí + 500,- Kč roční členská známka (důchodci nad 65 let 300,- Kč/pololetí + 200,- Kč roční členská známka).

Nábor nových členů bude probíhat každé pondělí před cvičební hodinou ve 20h v malém sále TJ Sokol Prosek, Na Proseku 6/15, Praha 9.

V případě zájmu o další informace prosím kontaktujte:

E-mail: tjsokol.prosek@email.cz

