

POHYB PRO VŠECHNY GENERACE

Shinzato Dojo Praha za podpory MČ Praha 12 Vás zve na víkendový festival karate, sebeobranu, pilates, jógy, powerjógy, kondičního cvičení, mohendžodára a rehabilitačního cvičení

Děti, dospělí, senioři! Pojdte se hýbat s námi o víkendu 10. – 12. 11. 2017...kdo přijde, ten cvičí!

praha12



KARATE - sobota 10:00 – 15:00 (tělocvična ZŠ Na Beránku)

Seminář rozdělený na lekce povedou zkušení instruktoři CAOGK a budou přizpůsobené věku a zkušenosti cílové skupiny. Cvičíme v pohodlném oblečení (tričko, kraťasy nebo tepláky, bez bot) Kdo přijde, ten cvičí...



SEBEOBRANA - sobota 10:00 – 15:00 (tělocvična ZŠ Na Beránku)

Vaše tělo je Vaše zbraň! Lekce povedou zkušení instruktoři CAOGK a budou přizpůsobené věku cílové skupiny, včetně modelových situací. Kdo přijde, ten cvičí...



PILATES

- pátek 15:30 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)
- sobota 10:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986) 15:00 (tělocvična ZŠ Na Beránku)
- neděle 10:00, 18:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)

POWER JÓGA

- sobota 09:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)

HATHA JÓGA

- pátek 17:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)
- sobota 09:00 (tělocvična ZŠ Na Beránku)
- neděle 09:00, 17:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)

MOHENDŽODÁRO (TANTRA JÓGA – určeno jen pro ženy)

- pátek 19:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)
- neděle 19:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)

AJURVÉDA (přednáška)

- pátek 18:00 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)



REHABILITAČNÍ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ (následná konzultace s fyzioterapeutem)

- neděle 15:30 (Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986)



KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK

- sobota 16:00 (tělocvična ZŠ Na Beránku)

Na lekce pilates, power jógy, hatha jógy a mohendžodára si přineste, prosím, ručník nebo podložku. Cvičí se bez bot.

Veškeré lekce v prostorách Shinzato Dojo – ul. Těšíkova 986 jsou kapacitně omezené.

Rezervaci proveďte, prosím, u koordinátorky festivalu Mgr. Michaely Kulíkové tel. 728 226 638.

Neváhejte a přijďte, neboť „kdo přijde, ten cvičí!“ VSTUP ZDARMA!