

LISTOPADOVÁ POHODOVÁ VÝZVA

TÝDEN 1. – 7. 11.

- CHŮZE 8 - 10 KM
- VEČERNÍ JÓGA
- POZDRAV SLUNCI (10 OPAKOVÁNÍ)
- VAŠE VOLBA

TÝDEN 8. – 14. 11.

- CHŮZE 8 – 10 KM
- POSILOVÁNÍ
- POZDRAV SLUNCI (10 OPAKOVÁNÍ)
- VAŠE VOLBA

TÝDEN 15. – 21. 11.

- CHŮZE 10 KM
- VEČERNÍ JÓGA
- POZDRAV SLUNCI (15 OPAKOVÁNÍ)
- VAŠE VOLBA

TÝDEN 22. – 28. 11.

- CHŮZE 10 KM
- POSILOVÁNÍ
- POZDRAV SLUNCI (15 OPAKOVÁNÍ)
- JÓGA, STREČINK (30 MIN.)

Vysvětlivky:

- VEČERNÍ JÓGA <https://www.youtube.com/watch?v=IYuPAKqtbw4&t=340s>
najdete na YOUTUBE – kanál Báry Sedlákové
- VAŠE VOLBA – LIBOVOLNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA (alespoň 30 minut)
- POSILOVÁNÍ - prkna, kliky, squaty apod., min. 30 minut
- POZDRAV SLUNCI – videa najdete na www.youtube.com

KONZULTACE MOŽNÉ V KABINETU TV