



Nabídka kurzů

2011/2012

Kurzy pro dospělé

Pohybové kurzy:

- 🏋️ **Rehabilitační cvičení** v dopoledních i odpoledních hodinách
- zdravotní cviky zaměřené k odstranění svalové nerovnováhy
- 🏋️ **Kondiční zdravotní cvičení** - kombinované cvičení obsahující kalanetiku, strečink, zdravotní cviky, relaxační a dechová cvičení ...
- 🏋️ **JÓGA** - nabízí zlepšení tělesné i psychické kondice, postupné zvládnutí stresu, napětí i únavy
- 🏋️ **ZUMBA** – nabízí relaxaci, uvolnění a pohyb v latinsko-americkém rytmu...

Vzdělávací a zájmové kurzy:

- * **Jazykové kurzy pro začátečníky i pokročilé**
ANGLIČTINA, NĚMČINA, RUŠTINA, ŠPANĚLŠTINA
- * **Angličtina pro maminky na mateřské dovolené s hlídáním dětí**
- pro začátečníky i pokročilé
- * **Šití:** pro úplné začátečnice i pokročilé
- * **Keramika**