



# BODYFORMING

---

**Každý čtvrtek od 19:30 hod. v kulturním domě v České Bříze**

## Co je bodyforming?

- Komplexní cvičení zaměřené na rovnoměrné formování a posilování všech partií. Posílení ochablých a protažení zkrácených svalů s primárním zaměřením na CORE.
- CORE – svaly středu těla – hluboký stabilizační systém. Důležité pro správné držení těla, stabilizaci páteře a posílení zádových svalů (odstranění bolesti zad).

## Proč bodyforming?

- Cílem cvičení je posílit ochablé svalstvo, odstranit bolest zad, protáhnout zkrácené svaly a zlepšit si náladu. ☺

## Pro koho je bodyforming vhodný?

- BODYFORMING je vhodný pro všechny, kteří chtějí posílit celé tělo (včetně problematických partií), vyhovuje jim střední tempo a důraz na správné provedení.

## Co budete na bodyforming potřebovat?

- Budete potřebovat cvičební podložku, pohodlné oblečení a dobrou náladu. ☺

**Moc se na Vás všechny těším. V případě jakýkoliv dotazů mě kontaktujte na:**

**telefon: 723 156 915**

**e-mail: [barbora.laudonova@seznam.cz](mailto:barbora.laudonova@seznam.cz)**

**Cena jedné lekce je 70 Kč. V případě předplatného na měsíc je cena jedné lekce 50 Kč.**

