

# POSILOVÁNÍ

## NA POSILOVACÍCH PÁSECH S VLASTNÍ VAHOU TĚLA

**KDE:** MC Hopsáček,  
Klub SUN Náchod o.s.

**KDY:** Každé PONDĚLÍ a PÁTEK  
8:15 – 9:00 hod,  
vč. Děti v herně

*Pásky budují svalovou sílu, rovnováhu, flexibilitu a aktivuje stabilizační svalstvo po celou dobu cvičení. Díky možnosti změny intenzity cvičení je vhodný pro lidi s rozdílnými fyzickými dispozicemi a to jak od úplných začátečníků až po vrcholové sportovce. Díky tomuto náčiní můžete vytvořit velmi efektivní tréninkovou jednotku, za pomoci pouze jednoho nářadí. Cvičení je určeno jak pro ženy tak i pro muže, ale ve vhodném podání i pro děti.*

**Těší se na Vás Dáša**

