

# CVIČENIE NA FITLOPTE



**každú stredu o 15:30 hod.**

Dĺžka cvičenia 60min.

Cvičenie vhodné naozaj pre každého, cvičiť môžu aj starší ľudia s nadváhou. Lopta nás núti sedieť rovno pretože neustále musíme vyrovnávať ťažisko a udržiavať rovný sed. Tým sa aktivujú svaly, ktoré nám pomáhajú udržiavať vzpriamenú polohu tela. Pohupovanie na fitlopte blahodarne pôsobí na platničky, strieda sa ich neustále zaťaženie a odľahčenie. Po úvodnom zahriatí nasleduje posilňovanie rúk, nôh, prsných, chrbtových a brušných svalov. Precvičiť sa dá naozaj celé telo a rytmické cvičenie pri hudbe je veľmi atraktívne, zábavné a motivujúce.

**Miesto: Telocvičňa SINA S2 P01 - vchod od pošty**

**Vstupné: 3,00 €**

**Predaj vstupov: Predaj procedúr - budova Kaštieľ Pondelok - Nedeľa 9:00 - 18:00 hod.**