



Pojďte si s námi zacvičit

Rekondiční centrum Tachov



VŠTJ MEDICINA PRAHA zajišťuje skupinová cvičení
v Regionálním vzdělávacím a informačním středisku REVIS, Školní 1094

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 23.–27. ledna 2012 !!! všechna cvičení zdarma !!!

Cvičení je určeno pro osoby trpící nadváhou a obezitou a je zaměřeno na **redukci hmotnosti, protažení celého těla a posílení všech svalových skupin**. Cvičení je přizpůsobeno vašim schopnostem a fyzické zdatnosti. V případě zdravotních komplikací typu cukrovka, vysoký krevní tlak či například bolesti pohybového aparátu máte možnost konzultovat další postup a najít vhodnou pohybovou aktivitu. Veškeré cvičební aktivity probíhají pod dohledem zkušených instruktorů.

Cvičíme v těchto termínech:

Pondělí:

18.30–19.30 hod.

Kruhový trénink

Středa:

18.30–19.30 hod.

Kruhový trénink



Kruhový trénink

Kondiční cvičení formou kruhového tréninku na stanovištích, zaměřené na posílení svalů celého těla, formování postavy a zlepšení fyzické kondice, s využitím fitballů, overbalů a dalších pomůcek.

Nordic Walking

Chůze se speciálními holemi, spojené s krátkou rozvíčkou a instrukcemi. Je vhodná pro cvičence každého věku. Díky využití holí se rovnoměrně zatěžuje celé tělo a odlehčují se klouby dolních končetin, tzn. je také vhodná pro lidi s nadváhou a obezitou. Při přívítivém počasí, vyrážíme do přírody.

Tříměsíční redukční programy

Více informací na www.vstj.cz.

Kde nás najdete

Regionální vzdělávací
a informační středisko REVIS
Školní 1094
347 01 Tachov

Kontakt

Jana Palečková, DiS.

vedoucí rekondičního centra

Mobil: 777 715 638

E-mail: rctachov@vstj.cz

Cena

Pro nečleny: 80 Kč/hod.

Pro členy: 46–50 Kč/hod.

Členský poplatek: 100 Kč/rok

(+ 10 Kč za průkazku)

Pro nové členy první 2 hodiny zdarma!!!



Již šestým rokem vám prostřednictvím projektu Žij zdravě pomáhá
Všeobecná zdravotní pojišťovna pečovat o to nejcennější – vaše zdraví.

