

Cvičení s Majkou v roce 2022

Místo:	Wellness hotel Valnovka
Název cvičení:	Zdravotní cvičení s prvky pilates (jóga, metoda L. Mojžíšové, cvičení dna pánevního, práce s tělem a dechem, relaxace a meditace)
Den a čas:	pondělí - 17.30 h, středa - 18.30 h, čtvrtek - 8.30 h
Jedna lekce:	90 minut/180 Kč
Kurz:	20 lekcí - 3.000 Kč/permanentka
Začínáme:	10. 1. 2022

Čtvrtek dopoledne primárně nabízíme seniorkám 60+ let za výhodnější vstupy.
Permanentka: 20 vstupů - 2.400 Kč/120 Kč, jednotlivá hodina 150 Kč.

Maximální počet na lekcích 10 - 12 osob. Před cvičením si rezervujte své místo.
Ty, které si zakoupí permanentku, mají přednostní místo vtělocvičně.
Nepřítomnost v kurzu např. pro nemoc - můžete přijít jiný den a nahradit si cvičení v jiném termínu. Pro ty, které budou mít permanentky, je povinnost hlásit nepřítomnost den předem nebo min. v den cvičení dopoledne u večerních lekcí. Místo nabídneme náhradnicím. Při nemoci či nepřítomnosti lektorky budete upozorněny telefonicky.
Doporučuji při nákupu permanentky či lekce nechat na sebe v recepci kontakt, usnadní nám to komunikaci s vámi.

Výhody cvičení:

- komorní, klidné, čisté a příjemné prostředí všech prostor
- menší počet osob na lekcích - individuální přístup lektorky
- trvání lekce 90. min. s možností delších relaxací na závěr
- pomůcky: podložky, deky, overbaly, velké míče, bossu apod. budeme postupně doplňovat (pomůcky noste prozatím s sebou podle pokynů cvičitelky)
- šatna, sprchy, WC přímo u sálu
- možnost sauny nebo plavání v bazénu po cvičení - po dohodě předem
- posezení s kamarádkou před nebo po cvičení - restaurace, terasa
- parkování před nebo za hotelem

Volejte: 773 222 369, pište na email: hajduskovam@seznam.cz