

T.J. Sokol Jihlava pořádá

KURZ HOOPINGU

dovednosti s obručí

12. listopadu 2017

SOKOLOVNA – TYRŠOVA 12, JIHLAVA

Od 10.00 do 13.00 hod.

Kroužení a triky s obručí pro začátečníky i mírně pokročilé.

Účastnický poplatek: 300 Kč, členové Sokola Jihlava 200 Kč.

Přihlášky do 9. 11. 2017 na: sokol-jihlava@volny.cz, tel. 737385338



MEZI ZÁKLADNÍ BENEFITY HOOPINGU PATŘÍ:

- Zpevnění břišních a zádočných svalů
- Zlepšení koordinace a fyzické kondice
- Přirozené vytvarování celé postavy
- Uvolnění stresu a negativních emocí
- Zapojení obou mozkových hemisfér
- Probuzení kreativity, pozitivního myšlení a uvolnění
- Zvýšení sebedůvěry
- Procvičení pánevní oblasti
- Radost ze hry