



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU RADOVÁNEK

RADOVÁNEK - VYBRANÉ KROUŽKY Z WEBU

70 let zájmového vzdělávání v Plzeňském kraji

Název	Dny konání	Věk	Cena	Místo
Čchi-kung PO	PO 18:30-19:30	věk 14 - 99	2200,- Kč / rok	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec

Čchi-kung PO

[Odkaz na web](#)

Hledáte cvičení, které napomůže Vašemu zdraví? Toužíte najít čas pro sebe a vyhledat klid? Pojdte si zacvičit Čchi- kung. Začněte se hýbat. Čchi-kung vychází z tradiční čínské medicíny. Cvičení je nenáročné, není věkově omezené. Zaměřené především na páteř, svaly, klouby, práci s dechem, uvolnění, kultivaci našeho těla, mysli a emocí.



Cvičení:

- napomáhá našemu zdraví
- posílí naše fyzické schopnosti
- jako prevence na bolest zad
- pomůže s psychikou
- posílí pánevní dno
- napomáhá při únavě

Skupinové cvičení nám přinese mnoho prospěchu, posunout se na naší cestě životem o kus dále, začít pravidelně cvičit a zharmonizovat tělo i ducha :))

Účastnický poplatek je nutné uhradit nejdéle do 20 dnů od zaslání/předání příkazu k úhradě. Účastnický poplatek je možné hradit jednorázově, nebo ve dvou rozdělených (pololetních) platbách, vždy do 20 dnů od zaslání/předání příkazu k úhradě. Účastník je zapsán na celý školní rok.

Termín	PO 18:30-19:30	Místo konání	pracoviště Komenského 42, Plzeň - Bolevec	Pořadatel	pracoviště Komenského 42, Plzeň
Věk	14 - 99	Pedagog	Alena Železná	Kontakt	Marcel Hlaváč, hlavac@radovaneck.cz, 777 495 733
Cena kroužku	2200,- Kč / rok	Probíhá	11.09.2023 - 10.06.2024		

