

TJ SOKOL Frýdlant n.O.
zahajuje pravidelné

CVIČENÍ MUŽŮ

od 25. září

každý pátek od 20.00 do 21.30 hodin v sokolovně

Ve cvičení pro muže ve věku 18 – 50 let nabízíme cvičení zaměřené na udržování a zvyšování fyzické kondice formou posilovacích cvičení, zábavnou formou s netradičním náčiním, strečink – protahování zkráceného svalstva, mužská aerobní cvičení, cvičení na gymbalech, overbalech, s koberečky, posilovacími gumami, činkami a dalším náčiním.

V hodinách cvičení nechybí ani sportovní hry – sálová kopaná, nohejbal, florbal, fresbee, badminton, bago a jiné.

Součástí jsou různé testy fyzické kondice, kruhové tréninky se zaměřením na sílu, vytrvalost, obratnost a další vlastnosti, které jsou mužům vlastní.

Cvičení vede cvičitel všestrannosti II. třídy Miroslav Kupča