

TIME outDOOR 2019 - opět začíná cvičení pod širým nebem!

Time out Door – cvičení v přírodě bude probíhat během letních měsíců, vždy v **pondělí ve večerních hodinách a v úterý dopoledne**. Toto cvičení, které zajišťuje MČ Praha 4, je pro veřejnost **ZDARMA**. Jedná se o cvičení pro všechny generace v rámci podpory zdravého životního stylu a mezigeneračního setkávání občanů s trvalým pobytem na území městské části Praha 4. **Cvičení povede opět Mga. Vlasta Pechová**, asistují její pokročilí žáci. Účastníkům cvičení budou poskytnuty i výukové materiály.

Místo cvičení: Park Na Pankráci, P4 - obě cvičení budou probíhat v parku Na Pankráci. Dostanete se tam ze stanice metra C Pankrác. Cvičit se bude naproti kavárně „Kafé na půl cesty“. Místo cvičení bude vyznačeno vlajkou.



Kdy se cvičí: Úterý 9.00 – 10.30 senioři a rodiče na rodičovské dovolené

Ranní cvičení obsahuje cviky pro zdraví, jemné protažení, energizující cvičení I t'ing, prvky Chi kung a Taiji. Je určeno pro starší věkové generace, důraz je kladen na rozvoj koordinace a ozdravné principy cvičení. Na cvičení můžou chodit i ženy na mateřské či rodiče na rodičovské dovolené.

Pondělí 18.00 – 19.30: mladší a střední generace

Ve večerním cvičení určeném pro mladší a střední generace se rozcvičíte a jemně protáhnete. Poté se budete věnovat dechovému cvičení I t'ing a základům Taiji. Ukážete si i dynamičtější cvičení ve dvojicích a cvičitelka představí Taiji jako cvičení pro zdraví i jako bojové umění.

Rozpis cvičení:

Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září
13./14.	3./4.	1./2.	5./6.	2./3.
20./21.	10./11.	8./9. se necvičí	12./13..	9./10.
27./28.	17./18.	15./16.	19./20. se necvičí	16./17.
	26./27. se necvičí	29./30.	26./27.	

Další info: Cvičitelka (či její zástupce) je na místě vždy. V případě špatného počasí určí, zda se cvičení bude konat či nikoli. Cvičení je na vlastní odpovědnost. O vážných zdravotních omezeních je nutné cvičitelku informovat. Za případné ztráty osobních věcí v průběhu cvičení organizátor ani cvičitelka nenesou žádnou odpovědnost.

Odkazy: <http://www.taijipodlupou.cz/cviceni-zdarma/>