**Obec Kotovice**

**Vás zve na pravidelné hodiny**

**TRAMPOLÍNEK**

**Každé Pondělí od 18:00 do 19:00 hod - sál v Novým v hospodě**

- skákání na speciálních profi trampolínách

**Cena: 60,- Kč/hod** (50,- Kč předcvičovatelka + 10,- Kč sál)

**Skákání a účinky na zdraví**

* lepší cirkulace krve, podpora kardiovaskulárního systému
* regulace krevního tlaku, snížení cholesterolu v krvi
* prevence civilizačních chorob
* efektivní posilování svalů a kostí, zpevnění těla
* zlepšení koordinace pohybů a pružnosti
* stimulace imunitního systému
* zrychlení lymfatického toku, detoxikace tkání
* působení proti celulitidě
* pomoc při hubnutí, prevence obezity
* kvalitnější spánek, psychická kondice

**!Začínáme od PONDĚLÍ 3. června 2019!**