

YOSHINKAN NOVÉ MĚSTO NAD METUJÍ, z.s.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ, DUŠEVNÍ POHODU A FYZICKOU KONDICI

1. Základem našeho cvičení je karate stylu Shotokan.
2. Cvičení karate symetricky zatěžuje celé tělo, přitom nepotřebujeme žádné pomůcky na cvičení - dokonce ani boty ne.
3. Ke zdokonalování sama sebe nepotřebujeme závodit, ale bez pravidelného cvičení to nejde.
4. Cvičíme ohleduplně, abychom nezranili ani sebe, ani nikoho jiného.
5. Snažíme se cvičit tak, abychom mohli cvičit do co nejvyššího věku.
6. Cvičení má sebeobranný potenciál využitelný v případě ohrožení sebe a svých blízkých.



CVIČENÍ JE URČENO PRO DOSPĚLÉ, KTEŘÍ SI ALE MOHOU VZÍT S SEBOU CVIČIT SVÉ DĚTI.

dále cvičíme

SM Systém - cvičení podle MUDr. Smíška

- cvičení pro předcházení problémům s páteří a při bolestech zad.

MÍSTO A ROZPIS CVIČENÍ NAJDETE NA WWW.YOSHINKAN.CZ

Je možné chodit na obě části cvičení nebo jednotlivě na Cvičení pro zdraví, duševní pohodu a fyzickou kondici či SM Systém.

Další informace jsou na www.yoshinkan.cz,
mailem na 2017@yoshinkan.cz nebo na **776 686 691**.

Cvičíme v Novém Městě nad Metují už 19. rok a naši činnost podporuje MÚ v Novém Městě nad Metují.


nové město nad metují

Na cvičení není možné se přijít jen podívat. Tak jako sytý hladovému nevěří, tak ten co se jen dívá cvičení neocení. Přijďte si to zkusit (tričko+tepláky) - jednou to přežije každý. A když vás to neosloví, tak příště už nepřijdete.