

Nová Trojka má o prázdninách otevřeno - od července vypuklo Sportovní léto

12.07.2012



Největší mateřské a rodičovské centrum v Praze 3 má otevřeno i v době letních prázdnin. Zatímco programy pro předškolní děti jsou beznadějně plné, na akce pro dospělé je ještě možné se přihlásit.

Novinkou a hitem trojkových maminek a tatínků je bootcamp - intenzivní cvičení, které pochází z amerického armádního výcviku, cvičí se venku a je vhodné pro všechny. Start je vždy před sídlem Nové Trojky v Jeseniově ulici, cvičení trvá hodinu a cvičí se vždy v pondělí od 19.00 a ve čtvrtek od 7.00 hodin. Rezervace je nutná.

Každé prázdninové úterý od 18.30 hodin mohou ženy navštívit bodystyling, dynamické cvičení a posilování celého těla s využitím činek, gymballů, overballů.,ve čtvrtek se v Nové Trojce zase mohou věnovat cvičení pilates, které je zaměřené na posílení a protažení svalů celého těla, zvýšení ohebnosti, správné dýchání a zlepšení držení těla.

Na všechny sportovní kurzy je možné zaplatit jednorázový vstup nebo si pořídit zvýhodněné předplatné.

Nejen maminkám, ale všem majitelkám a majitelům šikovných rukou je určen šperkařský kurz, od pondělí 30. července do čtvrtka 2. srpna, kde se naučíte během čtyř večerů vyrábět šperky z drátků a korálků. Začíná se vždy v 19.00 a zájemci se můžou přihlásit na den i na celý kurz.