# CVIČENÍ VE SKUPINĚ

pod vedením fyzioterapeutů

# PODZIM 2026 - OPAVA

## FYZIO INTERVALOVÝ TRÉNINK

**cvičíme od 15.9.2026 do 4.12.2026**

Kurz nabízí silovější a dynamičtější cvičení ve vývojových pozicích. První hodiny kurzu věnujeme nácviku a zvládnutí používaných pozic. V dalších lekcích, po krátkém zahřátí a zvednutí tepové frekvence, přejdeme do kruhového tréninku a na 25 stanovištích vždy po 1 minutě intenzivně cvičíme formou tabaty:-) Lekce je ukončena strečinkem.

| | |
|---|---|
| **Úterý:**<br>15.9 - 1.12.2026 | **8:00 - 8:55 *IU**<br>Fyzio intervalový trénink<br>Sport. sál TSK Příčná 10, Opava |
| **Pátek:**<br>18.9 - 4.12.2026 | **8:00 - 8:55 *IU**<br>Fyzio intervalový trénink<br>Sport. sál TSK Příčná 10, Opava |

| | |
|---|---|
| **Středa:**<br>16.9 - 2.12.2026 | **17:00 - 17:55 *IU/JK**<br>Fyzio intervalový trénink<br>Tělocvična SGO, Opava-Město |
| **Středa:**<br>16.9 - 2.12.2026 | **18:00 - 18:55 *JK/IU**<br>Fyzio intervalový trénink začátečníci<br>Tělocvična SGO, Opava-Město |

*** PhDr. Ivana Urbančíková, Mgr. Jana Kašparová**

- **aktivní řešení potíží pohybového aparátu**
- **kompenzace sedavého zaměstnání**
- **prevence bolesti pro každého**
- **posílení a udržení svalů**

Zaměřujeme se zejména na budování a udržení správné funkce hlubokého stabilizačního systému s využitím různých rehabilitačních přístupů založených na neurofyziologickém podkladu.

**Primárně využíváme metodu DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace dle prof. Koláře) s doplněním o prvky dalších fyzioterapeutických metodik.**

Cvičení ve skupině probíhá pravidelně 1x týdně v úterý a v pátek ráno ve Sportovním sále Tanečního a sportovního klubu TSK na adrese Příčná 10, Opava a ve středu odpoledne v Tělocvičně Slezského Gymnázia Opava na Zámeckém okruhu.

Skupina ve středu od 18.00 je určena pro začátečníky!

**Cena 10 lekcí + 1 náhradní / 11 týdnů je 1.700,- Kč**. Maximální počet účastníků ve skupině je 20 + 3 náhradníci. Objednávejte prosím emailem na info@ambulancefs.cz nebo SMS na **737 286 200.**

Popis obtížnosti jednotlivých kurzů a více informací:

Ambulance fyzioterapie a sportu Opava

**www.ambulancefs.cz**

**www.facebook.com/afsopavaskupiny**

Zajímá Vás naše cvičení? Vyzkoušejte www.fyzio.tv

Fyzio.tv

pro zdravý pohyb