

Cvičíme pre radosť.

Toto krátke motto je hlavným cieľom našich pravidelných stretnutí v kultúrnom dome na Poriadí. Chodíme sem cvičiť v období od septembra do apríla už okolo 15 rokov. Za toto obdobie sa vystriedalo niekoľko cvičiteľiek a veľa, veľa cvičeníek. V prvých rokoch sme cvičili s p.Adrianou Tížikovou z Poriadia -Dolného Výhona, posledných asi 7 rokov sa snažím predcvičovať ja , Anka Zálešáková z Poriadia-Sovinca.

Cvičili sme už kadečo. Klasické cvičenie som dopĺňala jednoduchými tanečnými prvkami , hlavne z latinsko-amerických tancov, skúšali sme základy jógových cvikov, cvičenia s vlastnou váhou či cviky inšpirované brušnými tancami. Minulý rok sme sa spoločne učili cvičiť pilatesové cviky, najskôr bez náradia, neskôr s použitím fitlopty. Tento typ cvičenia sa momentálne ženám najviac páči a najviac im vyhovuje. Preto budeme v ňom naďalej pokračovať.

Aj keď si občas zakrepčíme v rytmoch salsy, či rozbúchame srdiečka pri svižnej „čači“ alebo gréckom syrtaki. Alebo sa občas potrápime aj pri jednoduchších silových cvičeniach. A možno sa vrátíme k niečomu , čo sme už cvičili, možno budeme cvičiť niečo úplne nové.

Mojim cieľom je , aby mali ženy a dievčatá z hodiny, ktorú spolu strávime príjemný pocit, aby bol program pestrý, nenudil, posilnil nielen telo ale aj ducha. Skrátka, aby sme si mohli v pondelok medzi siedmou a ôsmou hodinou večer užiť tento čas ozaj pre svoj vlastný relax a psychický odpočinok.

Milé ženy a dievčatá, ale aj odvážni muži.

Opäť sme začali cvičiť od pondelka 25.9.2017, vždy od 19 hodiny. Verím, že prídete medzi nás, skúsíte s nami cvičiť a ostanete členmi našej partie, lebo my ozaj cvičíme pre radosť.

Anka Zálešáková.