

Bělotínské ženy mají v oblibě cvičení

Minulý víkend se v Bělotíně již potřetí konalo cvičení pro ženy. Toto cvičení se těší velké oblibě a začaly za námi dojíždět i ženy z okolních vesnic. Náš program se skládá z aerobního, posilovacího a protahovacího cvičení. Využíváme gumy, činky, balónky a také velké balóny. Všechny velmi nadchla i pro nás nezvyklá hodinka pilates.

Cvičení probíhají v sobotu dopoledne dvě hodiny, odpoledne také dvě hodiny, a v neděli dopoledne. Díky podpoře vedení místní školy máme k dispozici školní klub, kde probíhají masáže, kosmetika, manikúra-pedikúra, aplikace a přednáška o rašelinových produktech. Prostě záleží na tom, co patronka této akce paní Alena Jestřebská vymyslí. S celým cvičebním programem jí pomáhá její sestra,



Ženy z Bělotína vědí, jak důležitý je pro lidský život sport. Foto: zaslala T. Novosadová

kteřá je cvičitelkou v Praze, paní Irena Barešová. Vzhledem ke vzdálenosti naši lektorky není

možné mít tyto cvičební víkendy každý víkend, což by se nám moc líbilo, tak jsme spokojené,

že se nám podaří si dát do těla aspoň jednou měsíčně.

T. Novosadová, Bělotín