

Vybavení, ustrojení, před lekcí..

- ✓ **TENKÁ jóga podložka na cvičení tloušťka 3-5mm!**
- ✓ **dva froté ručníky pro vypodkládání**
- ✓ sportovní oblečení které není příliš těsné
- ✓ Větší šperky, řetízky a náramky jsou sundané.
- ✓ **Delší vlasy jsou sepnuté do drdolu.**
- ✓ Doporučena podprsenka pro větší pohodlí.
- ✓ **Žvýkačky a skleněné lahve** nesmí být na lekci (bezpečnost).
- ✓ Cvičí se buď v ponožkách nebo bez.
- ✓ Vše kromě věcí na cvičení zůstává v šatně. (bezpečnost a komfort)
- ✓ Přijďte střídavě najedeni - vhodný je časový odstup mezi jídlem a cvičením.
- ✓ Hlašte aktuální bolesti, ošetření u lékaře, fyzioterapeuta a maséra 3 dny zpět



Management lekcí a prostoru

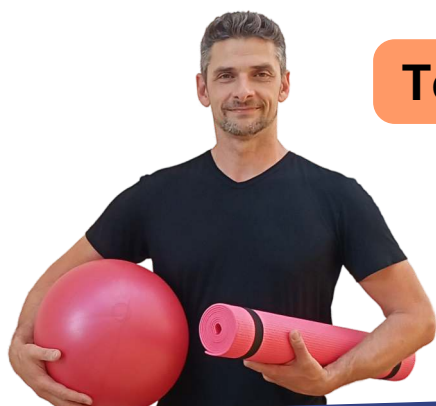


**Středisko volného
času Humpolec**

- Lekce trvá 55 minut. První část (10-12 min.) je rozcvička, poté následuje hlavní část.
- Na lekce se dostavte včas – nejpozději 10 minut před začátkem lekce.
- Přicházíte **VCHODEM B** – vchod do budovy SVC orientovaným k LDN. Pokud je vchod otevřený, pokračujete do 1. patra. Vchod může být také zavřený. V tom případě vyčkáte před vchodem – dojdou ho otevřít 10 minut před začátkem lekce.
- Parkování je přímo před budovou SVC – vjezd ze silnice OD HŘBITOVA.
- Z důvodu maximální bezpečnosti a komfortu vše kromě podložek, ručníků a pití (**NE skleněné láhve**) zůstává mimo tělocvičnu ve vyhrazené šatně.
- Začínáme přesně a po zahájení lekce již není možný vstup do budovy.
- Mobilní telefony si vždy nezapomeňte vypnout.

Rezervace lekcí

Každý klient si před vstupem na lekci rezervuje termín v systému. V případě zakoupení permanentky si rezervujete VŠECHNY zakoupené lekce dopředu.



Těším se na cvičenou! 😊

Bc. Aleš Krejčí, DiS.

 **www.alespohyb.cz**

 **+420 608 337 910**