

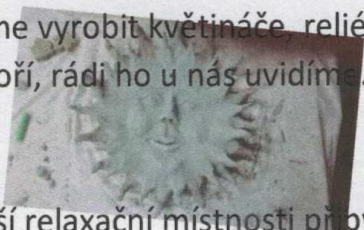
# **Novinky z dílen**

## **Hudební kroužek**

Jelikož jsme zjistili, že všichni nádherně zpíváte, připravili jsme pro Vás nový hudební kroužek. Kde máme různé hudební nástroje, zpíváme lidové písně a v předvánočním čase také nacvičujeme koledy na naše vystoupení, které bude o vánočním večírku. Všichni, kdo rádi zpíváte, jste srdečně zváni a doufáme, že se k nám přidáte, každou středu od 13,30 – 14,30 hod na místnosti ZVNČ.

## **Keramická dílna**

V naší keramické dílně máme také jednu novinku, máme novou vypalovací pec. Je mnohem prostornější, než jsme měli. Proto teď budeme moci tvořit daleko větší nádherná díla. Zkusíme vyrobit květináče, reliéfy, nádoby a sošky. Kdo se nebojí trochu umazat od hlíny a rád tvoří, rádi ho u nás uvidíme.



## **Relaxační místnost**

Do naší relaxační místnosti přibylo spoustu nových vonných olejíčků, máme nové relaxační křeslo, v kterém se krásně uvolníte, přijďte a uvidíte ☺. Paní Markéta Vás promasíruje vonnými oleji, pustí příjemnou hudbu, ztlumí světlo a Vy jen můžete krásně odpočívat a nabít se novou energií.

## **Truhlářská dílna**

Do truhlářské dílny nám také přibylo nové nářadíčko a hodila by se pomoc zručných kutilů. Přijďte si vyrobit s panem Jiřím svůj vlastní výrobek ze dřeva.

## **Tělocvična**

V tělocvičně máme nové cvičební pomůcky zvané bosy, na kterých se můžete naučit držet rovnováhu, posilovat svaly o kterých ani nevíte, že je máte.

Balanční podložka je vhodná pro aerobní a balanční cvičení. Nabízí velkou škálu balančních cviků při fitness tréninku i při cvičení pro návrat do původní kondice po úrazech. Balanční podložka přispívá k rozvoji koordinace pohybu a schopnosti udržet rovnováhu. Při opakovaném používání posiluje svalové partie, uložené v hlubších svalových vrstvách, které se velmi obtížně procvičují. Toto cvičení efektivně pomáhá při odstraňování bolesti zad i kloubů a dochází při něm ke zpevnění postavy. Lze ji rovněž možno použít ke cvičení v leže a to k protahování jednotlivých svalových oblastí.



Oddělení ZVNČ