Chcete se sebou něco dělat?

Přijďte do Lexiku!

Lexik KOMUNIKAČNÍ CENTRUM

Dny jsou chladnější, mlhy se táhnou nad Vltavou a leckomu podzim vnáší chmury do duše a přináší šrámy na sebevědomí. Přijďte si k nám dobít baterky, udělat něco pro zdraví, pro sebe, pro duševní pohodu-navštivte cvičení v naší nové tělocvičně v prostorách Lexiku v Domě služeb naproti NC Tesco v Roztokách.
Už od září nabízíme širokou škálu tělocvičných aktivit pro děti i dospělé – kondiční cvičení, rehabilitační cvičení, jógu pro děti s rodiči a pro mládež i dospělé, cvičení pro těhotné, po porodu, pro seniory, cvičení na gymbalonech, oblíbené cvičení pro rodiče a děti s písničkami a říkankami, taneční aerobic pro dívky, power aerobic pro dívky a ženy, tai-či v češtině i angličtině, léčebná tělesná výchova pro děti a mládež, cvičení jako prevence osteoporózy a kardiovaskulárních chorob. V říjnu jsme přidali masáže – za vůně aromalampy a příjemné relaxační hudby se domluvíte, které partie vás trápí.
Tělocvičnu s měkkým povrchem ozdobila zrcadlová stěna. Na klienty čekají barevné gymbalony, owerbally, švihadla, posilovací gumy a samozřejmě svižná hudba. Z cvičitelek se můžete těšit na temperamentní a stále usměvavou fyzioterapeutku Petru Novákovou, zkušenou i zkušenosti v Indii i doma sbírající „jogínku“ Kateřinu Kabešovou. Část hodin vede energická Radka Smilovská a MUDr. Renáta Neudorflová, která je zároveň garantem zdravotních aktivit.
Poradit se u nás můžete o vašich případných zdravotních problémech, jak zhubnout nebo se zbavit bolesti pohybového ústrojí.
Pokud si chcete provětrat i hlavu, připojte se ještě do kurzů angličtiny, němčiny, francouzštiny, španělštiny či počítačů. A sledujte www.lexik.cz – chystáme přednášky různých zaměření. Při tom všem vám pohlídáme vaše děti – v jedné herně děti od jednoho roku nebo ve druhé děti od tří let s adekvátním vzdělávacím programem. Přijďte se přihlásit nebo jenom podívat!
Pro rezervace a dotazy volejte na recepci, naše milá recepční vám zodpoví všechny vaše dotazy 739 035 000.

Mgr. Irena Čermáková, vzdělávací centrum Lexik, Roztoky

Lidická 2240, Roztoky

Nabízíme po celý den:

- kondiční cvičení
- rehabilitační cvičení i na gymbalonech
- jógu pro děti s rodiči, pro mládež i dospělé
- cvičení pro těhotné, po porodu, pro seniory
- cvičení pro rodiče a děti
- taneční aerobic, power aerobic
- tai-či v češtině i angličtině
- nápravná tělesná cvičení pro děti a mládež
- prevence osteoporózy a kardiovaskul. chorob
- masáže

Sledujte na www.lexik.cz pro informace a rezervace volejte 739 035 000

Listopad v Lexiku

V sobotu 8.11. Dopoledne s hudbou v Lexiku - **HUDEBNÍ VZDĚLÁVÁNÍ PRO DĚTI A RODIČE** s Hudební školou YAMAHA. Začátek v 9,00. Po hodinách až do 12,00 si můžete za symbolický poplatek 20 Kč vyzkoušet hudební semináře pro vaše děti od 4 měsíců do šesti let. Hrátky s robátky od 4 do 18 měsíců, První krůčky k hudbě (18 měs až 4 roky), Rytmické krůčky (4-6 let).

V úterý 11. 11. z výtěžku trhů v Lexiku ZDARMA dvouhodinový interaktivní seminář pro rodiče s lékařem záchranářem **PREVENCE PROTI ÚRAZŮM U DĚTÍ A PRVNÍ POMOC** Začátek v 18,00 v tělocvičně v Lexiku. Máte malé všetečné a živé děti, přemýšlíte, co byste dělali v případě jejich úrazu, a hlavně chcete úrazům předcházet? Pak právě pro vás máme v Lexiku tento seminář. Vezměte své stejně zodpovědné kamarádky a přijďte si poslechnout a také se zapojit do přednášky, která bude koncipovaná interaktivně, to znamená, že se počítá s vašimi dotazy a podněty.