

JEDINEČNÁ PÉČE O VAŠE NEHTY TAKÉ V SOKOLOVNĚ

KDO SLEDUJE POSLEDNÍ TRENDY V KOSMETICE, NEDÁ DOPUSTIT NA TZV. SUCHOU PEDIKÚRU, KTEROU NYNÍ MŮŽETE VYZKOUŠET I V SOKOLOVNĚ PRŮHONICE. V ČEM JE TATO METODA JINÁ? PŘEDNĚ JE ZROHOVATĚLÁ POKOŽKA OŠETŘENA BEZ PŘEDCHOZÍHO NAMOČENÍ VE VODĚ POMOCÍ VYSOKOOTÁČKOVÝCH FRÉZ, NEDOCHÁZÍ Tedy K PORUŠENÍ INTEGRITY KŮŽE. POKUD NĚKDO TRPÍ ZARŮSTÁNÍM NEHTŮ, JE PRO NĚJ TATO METODA NENAHRADITELNÁ.

Nejen nehty na nohou, ale i na ruce potřebují špičkovou péči. Salón péče o tělo v Sokolovně Průhonice nyní přichází s převratnou novinkou – unikátním gelovým lakem GELeration. V čem tkví tajemství jeho úspěchu? Především nehty výrazně posiluje a chrání, umožňuje snadno přecházet mezi přírodními a gelovými. Trvanlivost nehtů s GELeration je mnohem delší, než je běžné – vydrží cca 3-4 týdny. Nehty se krásně vytvaruje, neloupe se, nerozmažává a nebledne, navíc se krásně leskne. Pro ty, co požadují to nejlepší na trhu, je tu GELeration.



KURZY KERAMIKY PRO DOSPĚLÉ

KDO ŘÍKÁ, ŽE BY PRÁCE S HLÍNOU MĚLA BÝT JEN DOMÉNOU MALÝCH DĚTÍ? I DOSPĚLÝ ČLOVĚK CHCE DÁT PRŮCHOD SVÉ KREATIVITĚ A VYTVOŘIT UMĚLECKÉ DÍLO PODLE SVÝCH PŘEDSTAV. FANTAZIE SE MEZE NEKLADOU. I VY V SOBĚ OBJEVTE TALENT, JE TO TAK JEDNODUCHÉ. POD VEDENÍM UMĚLECKÉ KERAMIČKY SI V NADSTANDARDNĚ VYBAVENÉM ATELIÉRU MŮŽETE VYZKOUŠET RŮZNÉ ZPŮSOBY MODELOVÁNÍ, MALBU NA KERAMIKU PASTELY, VYUŽÍT SKLA PŘI DEKOROVÁNÍ KERAMIKY, PRACOVAT S OXIDY, GLAZURAMI ČI RŮZNÝMI TYPY MODELOVACÍCH HMOT.

Kurz keramiky pro dospělé probíhá každý čtvrtek od 10 hod., obsahuje deset lekcí, které však můžete navštěvovat i jednorázově. Cena kurzu je 4000Kč, samostatná lekce 500Kč.



UŽIJTE SI SV. VALENTÝNA V SOKOLOVNĚ

JAK LÉPE OSLAVIT SVÁTEK VŠECH ZAMILOVANÝCH, SV. VALENTÝNA, NEŽ ROMANTICKOU VEČERÍ PŘI SVÍČKÁCH V NÁDHERNÝCH PROSTORÁCH KLUBOVÉ RESTAURACE SOKOLOVNY PRŮHONICE? STYLOVÉ PROSTŘEDÍ, EXKLUZIVNÍ 4 CHODOVÉ MENU A INTIMNÍ ATMOSFÉRA VYKOUZLÍ VAŠEMU PARTNEROVI ÚSMĚV NA TVÁŘI A JISTĚ PROŽIJETE NEZAPOMENUTELNÝ VEČER. KOUZLO SVÁTKU ZAMILOVANÝCH SI MŮŽETE VYCHUTNAT 14. ÚNORA. REZERVUJTE SI MÍSTA VČAS, KAPACITA JE OMEZENÁ! TĚŠÍME SE NA VAŠI NÁVŠTĚVU.



VALENTÝNSKÉ MENU

- Duet marinovaného lososa a carpaccia z čerstvého tuňáka, chilli koriandrový dressink
- Capuccino z čerstvé rukoly, s parmazánovými srdíčky a restovanou italskou pancettou
- Konfitované farmářské kuřátko podávané s italským šafránovým risottem
- Tranšírovaný vysoký roštěnec s omáčkou „Bearnaise“ s polentou a glazírovanou zeleninkou
- Valentýnské růžové překvapení mistra cukráře

CENA MENU 1290Kč /2 osoby

DENNÍ NABÍDKY MENU V KAFE RESTAURANT

RESTAURACE SOKOLOVNA PRŮHONICE SI V KRÁTKÉM ČASE ZÍSKALA VĚHLAS MEZI NÁROČNOU KLIENTELOU A JEJÍ JMÉNO ZAČÍNÁ BÝT SYNONYMEM PRO PRVOTŘÍDNÍ KUCHYNI A ŠPIČKOVÉ SLUŽBY. NÁŠ TÝM V LEDNU ROZŠÍŘIL VYHLEDÁVANÝ ŠÉFKUCHAŘ LADISLAV DOUŠA, KTERÝ NYNÍ PŘICHÁZÍ S PRAVIDELNOU TÝDENNÍ NABÍDKOU. PŘIJĚTE SI VYCHUTNAT JEDINEČNÉ MENU ZA VELMI PŘÍZNIVOU CENU. POLÉVKU DOPLNÍ Dvě Hlavní JÍDLA, Z NICHŽ JEDNO JE VELMI LEHKÉ A PŘIPRAVENO PODLE ZÁSAD ZDRAVÉ VÝŽIVY.

Tuto nabídku bude vždy doplňovat Specialita dne. Každý den jiná a jedinečná. Nechte se zlákat kuchařským mistrovstvím Ladislava Douši a těšte se na mimořádný kulinářský zážitek. Těší se na Vás tým Restaurace Sokolovna Průhonice.



KONTAKTY

SOKOLOVNA PRŮHONICE
ŘÍČANSKÁ 118, 252 43 PRŮHONICE
T: +420 267 310 506
E: INFO@SOKOLOVNAPRUHONICE.CZ

OTEVŘENO:

PO – PÁ 7.00 – 22.00
SO – NE 8.00 – 22.00



UŽIJTE SI SV. VALENTÝNA
V SOKOLOVNĚ SE SPECIÁLNÍM MENU



SOKOLOVINY

ÚNOR 2012

SOKOLOVNA
PRŮHONICE

PŘEDSTAVUJEME VÁM NAŠEHO TRENÉRA ONDŘEJE PEŠKA

V TOMTO ČÍSLE VÁS BUDE PROVÁZET MLADÝ ENERGICKÝ TRENÉR ONDŘEJ PEŠEK. ONDRA JE V SOKOLOVNĚ OD SAMÉHO ZAČÁTKU A VŽDY SE SNAŽÍ KE KLIENTŮM PŘISTUPOVAT INDIVIDUÁLNĚ A S MAXIMÁLNÍ PÉČÍ. JAK SÁM ŘÍKÁ: „KOLIKRÁT SE STANE, ŽE KLIENT PŘIJDE CVIČIT UNAVENÝ. MÝM ÚKOLEM, JE PROBUDIT V KAŽDÉM MOTIVACI PRO TRÉNINK, TAK ABY PROBÍHALA KAŽDÁ SEKUNDA NA 100 PROCENT.“ ONDRA JE STUDENTEM PÁTÉHO ROČNÍKU FAKULTY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU, ALE OBČAS NAVŠTĚVUJE KURZY I MIMO ŠKOLU. DODÁVÁ, ŽE VŽDYCKY JE ČEMU SE PŘIUCIT, ABY ČLOVĚK MOHL NABÍDNOUT SVÝM KLIENTŮM STÁLE NĚCO NOVÉHO.

Využití BOSU při tréninku

MNOHO TRENÉRŮ POVAŽUJE BOSU ZA NEJGENIÁLNĚJŠÍ POMŮCKU PŘI CVIČENÍ, KTERÁ KDY BYLA VYMYŠLENA. PROTO TÉMATEM DNEŠNÍHO ČLÁNKU BUDE PŘEDSTAVENÍ A VYUŽITÍ TĚTO BALANČNÍ POMŮCKY.



Bosu je balanční podložka, která připomíná tvarem „polomíč“. Z jedné strany je plochá a pevná, z druhé strany je vypuklá. Při cvičení se využívá z obou stran. Důležité je vědět také správné nahuštění BOSU, pomocí kterého se dá korigovat obtížnost cviků. Bosu je velmi účinná pomůcka při cvičení, neboť dopomáhá k celkovému zpevnění svalů, ale také třeba i k získání či zlepšení fyzické kondice. Je vynikající pro efektivní trénink. Je ale důležité si uvědomit, že dříve, než zařadíme Bosu do našeho repertoáru, musíme daný cvik umět správně provést na pevné a stabilní ploše. Trenér Ondra Pešek dále říká, že při práci s Bosu je důležitý odborný dohled a jít postupně krok za krokem od lehčího cviku po těžší. „Bosu při osobním tréninku využívám velmi často, neboť při správném provedení pomáhá více aktivovat hluboký stabilizační systém, který je stěžejním nástrojem pro správné držení těla a za normálních okolností chrání páteř a zajišťuje její správné postavení.“ Pomůcka BOSU je zařazena v Sokolovně často i do skupinových lekcí. Klienti ji mohou využít například při dynamické lekci BOSU-Cardio nebo v kombinaci s pomůckami jako je například TRX, GUN-eX. BOSU je pomůcka, která se dá využít v každém věku a je určena jak začátečníkům, tak i vrcholovým sportovcům.

LIGHT NEZNAMENÁ ZDRAVĚ!

JIŽ V MINULÉM ČÍSLE VÁS IVA OBRDLÍKOVÁ, TRENÉRKA A NUTRIČNÍ PORADKYNĚ SOKOLOVNY, SEZNÁMILA S DŮLEŽITOSTÍ PITNÉHO REŽIMU. DŮVOD PROČ PÍT NEPERLIVOU A NEOCHUCENOU VODU UŽ ZNÁME.

PROČ SE ALE MÁME VYHÝBAT NÁPOJŮM A POTRAVINÁM, KTERÉ JSOU SLAZENY UMĚLYMI NÁHRADNÍMI SLADIDLY, NĚKDY NAZÝVANÝMI JAKO LIGHT, DIET ČI BEZ PŘIDANÉHO CUKRU?



„V první řadě bych ráda upozornila, že nahrazením cukru umělými náhradními sladidly se nehubne, ba naopak. Umělá náhradní sladidla jsou až stonásobně sladší než cukr. To má za následek zvýšení chuti k jídlu. Zdravá výživa neznámá výměnou potravin za potraviny light. Potraviny s nápisem light, či bez přidaného cukru, Vás po přečtení složení informují jakými umělými náhradními sladidly je nápoj či potravina oslazená. Například Aspartam E951 a jeho zdravotní nezávadnost je předmětem mnoha sporů. Jakmile teplota Aspartamu dosáhne 30°C, začne se rozkládat na výchozí složky, mezi které patří metanolová složka, kterou tělo nedokáže zpracovat a na tělo působí jako jed. Najdeme ji až v 6000 potravinových výrobků (např. většina light produktů, žvýkačky, mléčné výrobky, marinády, zmrzlina, zubní pasty, sladkosti). A jeho snášenlivost? Je až kolem devadesáti dokumentovaných symptomů (např. bolesti hlavy, bolesti břicha, nevolnost, poruchy vidění, slepota, ztráta paměti, deprese, únava, záchvaty, zvýšení hmotnosti). A moje rada na závěr: Když nejste diabetici, není důvod sladit umělými náhradními sladidly. Sáhnete raději po přírodních zdrojích jako je med či stevia (rostlinná náhražka cukru). Nezačínajte zdravý životní styl produkty s označením light či bez přidaného cukru, ke zdraví Vás to nedovede.“

○ tom co tedy jíst, když máme rádi sladké, se dozvíte v březnovém čísle.

JEDNODENNÍ FILM FESTIVAL JANA HŘEBEJKA

RÁDI BYCHOM VÁS POZVALI NA JEDNODENNÍ FILM FESTIVAL JANA HŘEBEJKA POŘÁDANÝ V RÁMCI PRAVIDELNÉHO FILMOVÉHO KLUBU KNIHOVNY PRUHONICE DNE 1. 3. 2012 OD 10.00 V SOKOLOVNĚ PRUHONICE.



PROGRAM FESTIVALU:

10.00	Začátek
10.10 – 12.00	Šakalí léta
12.00 – 14.00	Pelíšky
14.00 – 16.00	Zítřka se bude...
16.00 – 18.00	Oskar po Česku s Janem Hřebekem (Moderuje Petr Jachnin)
18.00 – 20.00	Musíme si pomáhat
20.00 – 22.00	Pupendo

Vstupné na festival zdarma.

USPOŘÁDEJTE NAROZENINOVOU OSLAVU V SOKOLOVNĚ

PROSTORY SOKOLOVNY PRUHONICE JSOU JAKO STVOŘENY PRO DĚTSKÉ NAROZENINOVÉ OSLAVY. KDE JINDE BY MĚLY VAŠE RATOLESTI K DISPOZICI DĚTSKÉ HŘIŠTĚ, DOMEČKY NA HRANÍ, KERAMICKÉ DÍLNY, HRACÍ KOUTEK I PROSTORNOU TĚLOCVIČNU? NA PŘÁNÍ ROVNĚŽ ZAJISTÍME CELOU ŘADU DOPROVODNÝCH AKCÍ: MÍČOVÉ HRY, DĚTSKOU DISKOTÉKU, VYSTOUPENÍ KOUZELNÍKA, ZÁVODY NA NEJVĚŠÍ AUTODRÁZE V ČR A MNOHO JINÝCH. SPECIÁLNĚ PRO VAŠE DĚTI PŘIPRAVÍME TEMATICKÝ RAUT VČETNĚ NAŠÍ SPECIALITY - NAROZENINOVÉHO DORTU Z VYHLÁŠENÉ CUKRÁŘSKÉ DÍLNY SOKOLOVNY PRUHONICE.

Pro více informací nás neváhejte kontaktovat!

