

CVIČENÍ PRO ŽENY

BEZ ROZDÍLU VĚKU, KONDICE A VÁHY

Pojď si zacvičit, zlepšit svoji náladu, udělat něco pro sebe!
Ať jsi studentka, maminka, zaměstnaná žena nebo akční babička,
dostaň se do formy, zpevni svoji postavu a vyplav endorfiny!

Cvičení aerobního charakteru. Na začátku krátká choreograficky
nenáročná rozcvička na zahřátí celého těla.

Poté posilování zaměřené na tvarování všech svalových partií, při
kterém využijeme i posilovací gumičky, činky, overbally a samozřejmě
váhu vlastního těla! Na závěr hodiny zklidnění a protažení.

ZAČÍNÁME OD 11.1.2018



- KDY:** každý **ČTVRTEK 19 - 20 hod.**
KDE: tělocvična u ZŠ VALDICE
S SEBOU: pohodlné oblečení, podložku, pití a ručník
CENA: 55,- Kč/hod. (50,- Kč/hod. na permanentku)
KONTAKT: Kateřina Jandová, tel.: 724 145 418
e-mail: jandova79@seznam.cz

Neváhejte se zeptat na cokoli. Těším se na Vás !