

# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY



**KDE:**

**V TĚLOCVIČNĚ  
ZŠ MACHNÍN**

**KDY:**

**KAŽDOU STŘEDU  
od 19:15 do 20:15**

**ZAČÍNÁME 17. ŘÍJNA  
2012**

**CENA:**

**10 lekcí 350 Kč**

**Jedna lekce 50 Kč**

Cvičení je určeno ženám všech věkových kategorií, bude zaměřeno na protažení zkrácených svalů, prevenci bolestí v zádech s využitím strečinku, prvků z jógy a nenáročných cviků na posílení oslabených svalů . Po cvičení je možno posedět v kavárně U Elišky.

Na cvičení Vás zvou cvičitelky Lída Vaňátková a Jana Černá.

informace na tel. 721 502 751, e-mail: [cerna.j@seznam.cz](mailto:cerna.j@seznam.cz)