

Relaxačně-rehabilitační cvičení



STŘEDA od 19:15

v tělocvičně ZŠ Machnín

Přijďte si srovnat bolavá záda,
protáhnout zatuhlé svaly i mysl.

Cena za lekci: 50,-

Cvičení je vhodné i pro začátečníky.

Cvičební podložka nutností.

Pondělky budou patřit rytmu!

Máte chuť na něco rychlejšího? Zkusíme se společně
dynamičtěji rozhýbat, posílit a také vypotit pár kil.

Ve stejném čase na stejném místě

PONDĚLÍ v 19:15

Začátečníci vítáni!

S sebou prosím řádnou obuv, cvičební podložku
a dostatek vody.

Cvičení na které dojdete pěšky, nebo poklusem.



Lída Vaňátková

Informujte se předem, zda bude cvičení probíhat!

608069493 nebo lida@vanatko.cz