



CVIČENÍ



V KAZNĚJOVĚ

tělocvična ZŠ od 3.ledna

STŘEDA 19:45 – 20:45 h

PILATES + POWER JÓGA

Zdravotní a relaxační cvičení pro každý věk, pevné tělo a
ZÁDA BEZ BOLESTI



PÁTEK 18:00-18:55 h

KRUHOVÝ TRÉNINK - sudý týden

SPAL & ZPEVNI TO - lichý týden

ZPEVNÍ TĚLO, SPÁLÍ TUK, ZRYCHLÍ METABOLISMUS



DĚTSKÝ AEROBIC – PÁTEK

15:00 – 15:45 AEROBIC, ROZTLESKÁVAČKY (1.-4.třída ZŠ)

15:45 – 16:30 AEROBIC, DANCE, ROZTLESK. (5.-9.třída ZŠ)

Bližší info: www.fitclubveronika.cz

e-mail: FitClub.Veronika@seznam.cz

Facebook: FIT CLUB Veronika

tel.: 724 023 632