

Milé ženy a dívky, přijďte si s námi zacvičit!

Nabízíme různé formy cvičení pro nejširší veřejnost



- Kdy:*** *v pondělí a čtvrtek vždy od 18.30 hodin*
- Kde:*** *v tělocvičně TJ Hradištko*
- Co cvičíme:***
- **Kondiční cvičení** *(mix aerobního cvičení a posilování)*
 - **Posilovací formy cvičení** *(využití činek, overballů, gumiček, gymballů a vlastního těla)*
 - **Step aerobik** *(aerobní a posilovací cvičení na stepech)*
 - **Cvičení zaměřené na hluboký stabilizační systém** *(pilates, Chi-toning)*
- Cena:*** *50 Kč/hodina*

Těší se na Vás cvičitelky Iva Varcabová a Iva Kotorová