

ODPOLEDNÍ CVIČENÍ PRO VŠECHNY

Sobota 2. listopadu 2013

Sokolovna na Doubravce, Hřbitovní 24, Plzeň

Začátek ve 14 hodin (cca 2,5hod)

Program:

- kondiční procvičení a zahřátí celého těla
- balanční i silové cvičení s *OVERBALLY*
- formování těla s náčiním včetně problematických partií (břicho, hýždě a stehna)
- *STREČINK* - důkladné a příjemné protažení celého těla
- *PO CVIČENÍ JSTE ZVÁNI NA PŘÍJEMNÉ POSEZENÍ A „ POKLÁBOSENÍ “*



Cena je tradičně nízká:

Při rezervaci a platbě předem 100,-Kč, (do čtvrtka 31.10.13)

Cena přímo na místě 120,-Kč

Rezervaci provedete zaplacením částky při pravidelných hodinách,
(nebo převodem na účet č: 310363173/0800)

Případné informace: tel 603 318 047, e-mail: jana.prindova@centrum.cz
taktéž při pravidelných hodinách cvičení.

Nezapomeňte si dostatek pití, chuť do cvičení a také dobrou náladu.
Malá svačinka jako vždy zajištěna !!!

Těší se na Vás cvičitelky Jana a Hana :o))))))