

BODYSTYLING od 26. října 2023

Tělocvična ZŠ Jimramov PRAVIDELNÉ CVIČENÍ

Na co se můžete těšit:

ROZCVIČENÍ
AEROBIC
POSILOVÁNÍ
KARDIO
STREČINK

Co Vám to přinese:

ZPEVNĚNÍ POSTAVY
ZLEPŠENÍ KONDICE
ODBOURÁNÍ STRESU
RADOST Z POHYBU

Co budeme používat:

VÁHU
VLASTNÍHO TĚLA



ČINKY NEBO
1,5 L PET LAHVE



OVERBALLY
GUMY



Co s sebou:

KARIMATKU
RUČNÍK
PITÍ
SPORTOVNÍ OBUV do tělocvičny
SPORTOVNÍ OBLEČENÍ
CHUŤ SI ZACVIČIT



Obecné informace:

Cena 70-100 Kč za jedno cvičení - podle počtu účastníků
Parkoviště za tělocvičnou
Těší se na vás cvičitelka Pavlína

Každý čtvrtek od 19-20 hod.