

# Cvičení s Marcelou

KDY: KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 18.30 do 19.30 HOD.

KDE: BUDOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLY VYSKYTNÁ

ZAČÍNÁME 24.9.2018

Kondiční cvičení s prvky Tabaty, posilovací a strečinkové cvičení. Cílem cvičení je zvyšovat fyzickou kondici, zpevňovat a tvarovat zejména problémové partie těla. Zapojíme balanční cviky, posilovací cviky na zpevnění ženských partií a středu těla.



Cvičení je bezplatné.

„Život je pohyb, přijďte si zacvičit.“