

Prázdninové cvičení s Markétou Vachovou na hřišti u ZŠ Černilov

pondělky od 19:00 – 20:00 hod.



Cvičení bude rozmanité:

bodyform, aerobik, overbally, gumičky, klouzavé disky, Deep Work, kruhový trénink, intervalový trénink, tabata, bosu, Port de Bras či trochu jógy,....

Charakter cvičení přizpůsobíme počasí a náladě 😊

S sebou pevnou obuv, ručník a pití

V případě nepříznivého počasí můžeme být v tělocvičně.

Vstupné 50,- Kč nebo permanentka na P-Class.

Těším se na Vás a přeji všem krásné léto 😊

Bližší info na telefonu: **774 331 12**