

ZVU VŠECHNY „POHYBUCHTIVÉ“ DO TĚLOCVIČNY ZŠ V OBŘÍSTVÍ NA

CVIČENÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH

PRO KOHO? PRO DÁMY I PÁNY, PRO VŠECHNY, KTEŘÍ MAJÍ RÁDI ZDRAVÝ POHYB (A UDRŽÍ SE NA MÍČI ☺)

CO VÁS ČEKÁ? CVIČENÍ KONDIČNÍ, POSILOVACÍ, PROTAHOVACÍ I NA ZLEPŠENÍ ROVNOVÁHY A DRŽENÍ TĚLA. VÝBORNÉ JAKO PREVENCE BOLESTI ZAD. JEDNÁ SE SPÍŠ O CVIČENÍ ZDRAVOTNÍ, ALE PŘESTO TĚLO DOSTANE ZABRAT.

CO SI VZÍT SEBOU? POHODLNÉ OBLEČENÍ, SPORTOVNÍ OBUV DO TĚLOCVIČNY, PITÍ, PODLOŽKU POD SEBE (KARIMATKU, OSUŠKU...)

KDY? V ÚTERÝ 7.10.2014 V 19:30 (A PAK KAŽDÉ ÚTERÝ- ČAS LZE JEŠTĚ UPRAVIT DLE DOMLUVY)

VSTUPNÉ: 85,- KČ

TĚŠÍM SE NA VÁS ☺

VLADKA RATHUSKÁ (FYZIOTERAPEUT)