

# JUMPING PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

**Kde:** ZŠ Obříství

**Kdy:** Pondělí od 19:30 a neděle od 16 hod pro dospělé, neděle od 15 hod pro děti od 3 let

**Cena:** 100 Kč za hodinu

Hodina zahrnuje kardio a posilovací cviky. Lidé co pravidelně cvičí Jumping, brzy zjistí, že jsou schopni pracovat déle, lépe spí a cítí se uvolněněji. Mají i zklidňující účinek pro nervový systém.



# JUMPING PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

**Kde:** ZŠ Obříství

**Kdy:** Pondělí od 19:30 a neděle od 16 hod pro dospělé, neděle od 15 hod pro děti od 3 let

**Cena:** 100 Kč za hodinu

Hodina zahrnuje kardio a posilovací cviky. Lidé co pravidelně cvičí Jumping, brzy zjistí, že jsou schopni pracovat déle, lépe spí a cítí se uvolněněji. Mají i zklidňující účinek pro nervový systém.

