



# CVIČENÍ



# V KAZNĚJOVĚ

tělocvična ZŠ od 7.ledna

STŘEDA 19:45 – 20:45 h

**PILATES + POWER JÓGA**



Zdravotní a relaxační cvičení pro každý věk, pevné tělo a  
ZÁDA BEZ BOLESTI

PÁTEK 18:00-18:55 h

**KRUHOVÝ TRÉNINK** - sudý týden

**SPAL & ZPEVNI TO** - lichý týden

ZPEVNÍ TĚLO, SPÁLÍ TUK, ZRYCHLÍ METABOLISMUS

**DĚTSKÝ AEROBIC – PÁTEK**

14:30 – 15:20 AEROBIC, ROZTLESKÁVAČKY (1.-4.třída ZŠ )

15:30 – 16:30 AEROBIC, DANCE, ROZTLESK. (5.-9.třída ZŠ)

Bližší info: [www.fitclubveronika.cz](http://www.fitclubveronika.cz)  
e-mail: [FitClub.Veronika@seznam.cz](mailto:FitClub.Veronika@seznam.cz)

Facebook: FIT CLUB Veronika  
tel.: 724 023 632