

CVIČENÍ ve Třemošné

v sále domu EXODUS ul. U Zvonu, 51

od 17.zář 2018



Každou STŘEDU 8:30 – 9:25 hod

PILATES + POWER JÓGA -

zdravotní a relaxační cvičení NEJEN pro SENIORY

- *Jednoduché a účinné cviky, které zvládne opravdu každý*
- *zlepší držení těla, naučí Vás rovně stát a správně dýchat*
- *při relaxační hudbě zklidníte mysl, odstraníte bolesti hlavy, bederní i krční páteře, bolesti v kříži, zpevníte ochablé - a uvolníte ztuhlé svalstvo*
- *velmi účinné na zpevnění břišního i zádového svalstva*
- *pro všechny věkové i váhové kategorie*
- *Pololetní kurz : 17.9. 2018 – 31.1. 2019 (1200,-Kč)*



MAMINKY S DĚTMI od 1 roku do 3-4 let

STŘEDA: 9:30 – 10:15 hod

10:20 – 11:05 hod

- *Písničky s pohybem, říkanky, pohybové hry, tanečky, opičí dráha ...*
- *Hra na jednoduché hudební nástroje*
- *Cviky na správné držení těla a zdravý růst*
- *Rozvoj pohybových, hudebních a rytmických dovedností*
- *Začlenění se do kolektivu a pozvolná a nenásilná příprava na vstup do MŠ*
- *Pololetní kurz: 17.9. 2018 – 31.1.2019 (1200,-Kč)*

Místo si rezervujte na FitClub.Veronika@seznam.cz

tel. 724 023 632 nebo se přijďte podívat na první lekci

www.fitclubveronika.cz Facebook: FIT CLUB Veronika

