



CVIČENÍ V HORNÍ BŘÍŽE



Sportcentrum – tělocvična ZŠ

PONDĚLÍ:

17:05 – 17:55 DĚTSKÝ AEROBIC, ROZTLESKÁVAČKY 5-7 let

18:00 – 18:55 BOSU



ÚTERÝ:

17:05 – 17:50 DĚTSKÉ ROZTLESKÁVAČKY – děti od 7 let

18:00 – 18:50 DĚTSKÝ AEROBIC & STEP AE – děti od 9 let

19:00 – 19:55 INTERVAL TRAINING, „KRUHÁČ“



STŘEDA:

18:00 – 18:55 STEP AE s posilováním „SPAL A ZPEVNI TO“

ČTVRTEK:

17:00 – 17:55 DĚTSKÝ STEP AEROBIC - děti 7 – 10 let

18:00 – 18:55 SPAL & ZPEVNI TO (Cardio + TRX)

19:10 – 20:05 PILATES + POWER JÓGA - pro každý věk

NEDĚLE:

19:00 – 20:00 STEP AEROBIC

