



# CVIČENÍ v HORNÍ BŘÍŽE



**Sportcentrum – tělocvična ZŠ**

**od 14.9.2020**

## **PONDĚLÍ:**

**17:05 – 17:55 DĚTSKÝ AE., ROZTLESKÁVAČKY 5-7 let**

**18:00 – 18:55 BOSU – „SPAL A ZPEVNI TO“**



## **ÚTERÝ:**

**17:05 – 17:50 DĚTSKÉ ROZTLESKÁVAČKY – děti 8 -10 let**

**18:00 – 18:50 AEROBIC, DANCE & STEP AE – děti 10-15 let**

**19:00 – 19:55 KRUHOVÝ TRÉNINK – bez choreografie**

## **ČTVRTEK:**

**17:00 – 17:55 DĚTSKÝ STEP AEROBIC - děti 8 – 11 let**

**18:00 – 18:55 STEP WORKOUT „SPAL A ZPEVNI TO“**

**19:05 – 20:00 PILATES + POWER JÓGA - pro každý věk**



## **NEDĚLE:**

**19:00 – 20:00 STEP WORKOUT**

*Lze využít příspěvky zdravotních pojišťoven na pohybové aktivity !!!*

