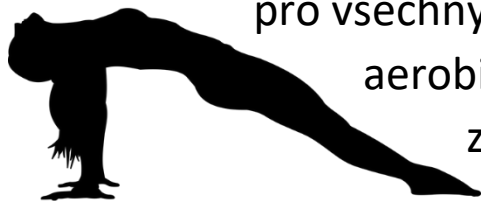


Každý pátek od 18,00 hodin v sokolovně

Začínáme v pátek 18.června 2021

Cvičení



pro všechny zájemkyně o intenzivní trénink, prvky aerobiku, zumbi, posilování za účelem zpevnění postavy a zlepšení fyzické kondice.

kondice.

Dáme si pořádně do těla, zacvičíme si, poklebetíme si, zasmějeme se a hned mít den krásnější.



budeme

***Cvičením se***

***z těla vylučují nejen škodlivé látky, ale také se spouští produkce hormonu štěstí.***

**PROČ PŘIJÍT?**

**NO PROTOŽE BUDEME MÍT VŠECHNY LEPŠÍ**

**POCIT A**



**DOBROU NÁLADU!**

Co vzít s sebou? Cena

lekce 20,- Kč na osobu

**Pohodlný oděv a obuv, podložku na cvičení a láhev s vodou( říkám s vodou!!) pro dodržování pitného režimu. ( litr by měl stačit – té vody!!)**