

Cvičení P-CLASS

problémové partie

Deep work

trénink s využitím váhy vlastního těla

a jiné druhy posilování

s různými cvičebními pomůckami

Začínáme 6.9. 2021



Kde: ZŠ ČERNILOV

Kdy: PONDĚLKY 19:00-20:00 h

S sebou: pevnou sportovní obuv, pohodlné oblečení a pití. Podložky a pomůcky jsou k dispozici.

Cena: 50,- Kč za jedn. lekci nebo permanentka na 10 vstupů/450,- Kč

DÝCHÁNÍ – DRŽENÍ TĚLA – FYZIČKA – SÍLA – RELAXACE

Cvičením dochází k redukci podkožního tuku, ke zvýšení svalové vytrvalosti a vyrýsování svalstva a je vhodné pro ženy všech věkových kategorií a kondice.

Na cvičení s vámi se těší zkušená instruktorka Markéta Vachová

Bližší informace na tel.: 774 331 125 nebo marketa.mich@seznam.cz

