

Ve zdravém těle zdravý duch

Cvičení nejen pro seniory s cvičitelkou Martinou

Přijďte si udržet kondici za pomoci aerobně-posilující hodiny



Zlepšíte si:

- Fyzickou kondici
- Dýchání
- Pružnost těla

Odstraníte:

- Pocity únavy
- Posílíme ochablé svalstvo
- Protáhneme zkrácené svaly

Kdy: každé úterý 17:00 - 17:50 hod

Kde: Na Chrupavce v Líbeznicích (modrý sál)

Cena: 70,-Kč osoba

Opět začínáme 8. 9. 2020. Pro nováčky ukázková hodina **ZDARMA.**

Myslete na to, že v každém věku se můžeme cítit fajn, nejen po fyzické stránce, ale také duševní. Hodina v kruhu příjemné společnosti Vám určitě udělá dobře



Bude se na vás těšit Martina Macková

Web: www.tvavyzva.cz, tel: 736 473 427