

TJ SOKOL ČEPÍ

rozšiřuje své cvičební aktivity a zahajuje

BODY FORM V ČEPÍ

VE STŘEDU – 19:00

- zlepšuje svalové napětí, koordinační poruchy, upravuje držení těla
- podporuje srdeční aktivitu
- nezatěžuje kloubní aparát, zmírňuje bolesti zad a kloubů
- posiluje svaly a odbourává tukové zásoby
- lekce pro každého bez rozdílu věku, váhy a zkušenosti
- obsahuje prvky pilates
- cvičení s pomůckami (overball, gumička)
- závěrečný strečink

**Cvičení povede, naše úžasná cvičitelka, kterou známe z hodin
Zumby, Kamila Čermáková.**

Těším se na Vás na první hodině, která začíná 6.3.2013 od 19:00.



TJ SOKOL ČEPÍ

rozšiřuje své cvičební aktivity a zahajuje

BODY FORM V ČEPÍ

VE STŘEDU – 19:00

- zlepšuje svalové napětí, koordinační poruchy, upravuje držení těla
- podporuje srdeční aktivitu
- nezatěžuje kloubní aparát, zmírňuje bolesti zad a kloubů
- posiluje svaly a odbourává tukové zásoby
- lekce pro každého bez rozdílu věku, váhy a zkušenosti
- obsahuje prvky pilates
- cvičení s pomůckami (overball, gumička)
- závěrečný strečink

**Cvičení povede, naše úžasná cvičitelka, kterou známe z hodin
Zumby, Kamila Čermáková.**

Těším se na Vás na první hodině, která začíná 6.3.2013 od 19:00.

