Pozvání na

Zdravotně kondiční cvičení

- Zlepšení kondice celého těla se zaměřením
- na posílení břišních, zádových svalů a svalů dna pánevního.
- Dynamický začátek ,trochu jógy a pilátes, vše s hudbou 60 minut.

Zahájení: 5. 2. 2024

V 19 hodin

V Komunitním centru ve Zdechovicích.

Cvičením Vás provede lektorka

Věra Nejerálová tel.: 608521763

Podložka nutná, overball bude s výhodou.