

Ve zdravém těle zdravý duch
Nové cvičení pro seniory s cvičitelkou Martinou

Přijďte si udržet kondici za pomoci aerobně-posilující hodiny



Zlepšíte si:

- Fyzickou kondici
- Dýchání
- Pružnost těla

Odstraní:

- 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

Začínáme 10. 9. 2019 tato první hodina je ukázková tudíž ZDARMA. Je nutná rezervace.

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