

[Obsah čísla](#)

Zacvičte si s námi

S příchodem podzimu se naplno rozeběhla cvičení aerobiku s Fit studiem D v tělocvičně ZŠ Vybíralova na Černém Mostě. Do cvičení se můžete kdykoli zapojit. **Informace podá D. Zitová, tel. 605935980 nebo 281910996.**

Rozpis cvičení:

pondělí

16 - 17 hod. příprava sportovního aerobiku,
17 - 18 hod. sportovní aerobik I,
18 - 19 hod. sport. aerobik II,
19.45 - 21 hod. low aerobik (zaměřen na trénink kardiovaskulárního systému a redukci hmotnosti),

úterý

17 - 18 hod. dětský aerobik + příprava sport. aerobiku,
18 - 19 a 19 - 20 hod. junior aerobik,
20 - 21 hod. P - class (cvičení na formování postavy),

středa

17 - 18 hod. sport. aerobik I,
18 - 19 hod. sport. aerobik II,
19.45 - 21 hod. step aerobik,

čtvrtek

16 - 17 hod. dětský aerobik (5 - 7 let),
17 - 18 hod. sport. aerobik I,
18 - 19 hod. sport. aerobik II,
19.45 - 21 hod. body forming, kalanetika (kondiční cvičení s různým náčiním),

pátek

16 - 17 hod. příprava sport. aerobiku,
17 - 18 hod. trénink sport. aerobiku.

jš + archiv