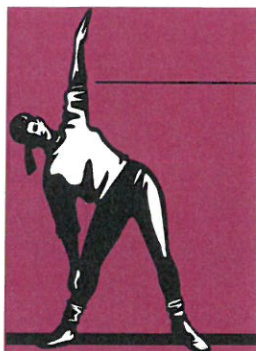


# TJ Sokol Jahodnice

Bezdrvská 26, zast. Jahodnice, bus č. 109,110,263,296  
(za parkem Legionářů)

## 10. ledna 2015

9 – 13 hodin



## STEP AEROBIK

radostná zahřívací lekce na stepch s aerobní choreografií

Michaela Kubínová

## T-BOW + POWER SPINY

## + XCO + FLOW TONIC =

## POSILOVÁNÍ S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

intenzivní posilovací lekce bez aerobních choreografií

Lenka Suchánková

## STREČINK

nezbytné zakončení cvičení řádným protažením a uvolněním

Gabriela Motlová



**VŠECHNY LEKCE VHODNÉ PRO MUŽE, ŽENY,  
ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ**

vstupné Kč 150,- , pro členy TJ Sokol Jahodnice Kč 100,-  
**rezervace NUTNÁ – počet POMŮCEK omezen**

další informace: [www.tjsokoljahodnice.cz](http://www.tjsokoljahodnice.cz)

nebo na tel. 605 277 979 M.Kučerová