

TJ Sokol Jahodnice

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

27. února 2016

9 – 13 hodin

BALONY

zahřívací, lehce posilovací a především dokonale protahovací lekce
s malými (overbally) a velkými (fitbally) gymnastickými míči

Eva Křápková



STEP AEROBIK

aerobní lekce jak svým tempem, tak choreografií, vedená na stepech
dokonale zaměstná tělo i mysl a vyplaví endorfiny – hormony štěstí
zvýšená koncentrace endorfinů vyrovnává, uklidňuje, zvedá náladu

BODY FIT

posilovací lekce zakončená důkladným závěrečným strečinkem

Míša Kubínová



LEKCE VHODNÉ PRO MUŽE, ŽENY, ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ
NEVÁHEJTE – PŘIJĎTE - VYZKOUŠEJTE

vstupné 150 Kč , pro členy TJ Sokol Jahodnice 100 Kč, **jednotl.lekce 60 Kč**

www.tjsokoljahodnice.cz

facebook.com/sokoljahodnice

email: tjsokoljahodnice@seznam.cz - tel. 605 277 979

rezervace na NUTNÁ = počet balónů a stepů omezen
