

# **CVIČENÍ PRO ŽENY**

## **VE VLKANOVĚ**

**Od 1. srpna 2023 vždy v úterý od 18:00 hodin  
v místní hasičské klubovně.**

Hodinu začneme protažením celého těla, bude následovat zahřátí jednoduchými kroky aerobiku a poté se zaměříme na posilování rizikových partií - břicho, stehna, hýždě.

Hodinu zakončíme závěrečným strečkem.

Budeme střídat s kruhovým tréninkem - série cviků prováděná v určitém časovém intervalu.

Vstupné dobrovolné/Úvodní hodina zdarma.

**Rezervace nutná! SMS na 728 901 932**

**Cvičí se na vlastních podložkách za doprovodu hudby.**

Těší se na Vás Jana Buršíková.