

KOMUNITNÍ CENTRUM KOSTELNÍ LHOTA:

PONDĚLÍ

CVIČENÍ – POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI OD 8. LET

- ♥ **DĚTI:** KAŽDÉ PONDĚLÍ 18:00 – 19:00 HODIN
- ♥ CENA 600 KČ PERMANENTKA NA 10 LEKcí NEBO 70 KČ / LEKCE
- ♥ CVIČENÍ NA HUDBU, CHOREOGRAFIE (SESTAVA), PROTAŽENÍ, POSILOVÁNÍ NA PODLOŽCE, POHYBOVÉ HRY A SOUTĚŽE, ZÁVĚREČNÝ STREČINK
- ♥ VHODNÉ PRO DĚTI I. A II. STUPNĚ ZŠ



PILATES PRO DOSPĚLÉ

- ♥ KAŽDÉ PONDĚLÍ 19:00 – 20:00 HODIN
- ♥ 900 KČ PERMANENTKA NA 10 LEKcí NEBO 100 KČ / LEKCE
- ♥ VŠECHNY LEKCE JE MOŽNÉ V RÁMCI PERMANENTKY KOMBINOVAT

ZAMĚŘÍME SE NA:

ZLEPŠENÍ FYZICKÉ KONDICE, SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA, PROTAŽENÍ ZKRÁCENÝCH SVALŮ, ZDRAVÉ FORMOVÁNÍ POSTAVY, ZLEPŠENÍ OHEBNOSTI KLOUBŮ, PRUŽNOST SVALOVÉ TKÁNĚ, SPALOVÁNÍ PŘEBYTEČNÝCH TUKŮ A KALORIÍ.

JanaSport

Mgr. Jana Vízková

E-mail: janavizkova@seznam.cz, Tel.: 728 667 154