

PREZENTACE CVIČENÍ

19. února 2012 (neděle)

KDE: **Sokolovna Lány**

16,00 - 16,30 **Chi-toning** (Martina)

16,30 - 17,00 **Bodystyling** (Míša, Markéta)

17,00 - 17,35 **Irish Aerobic** (Jana)

17,35 - 18,00 **Discofit** (Bára)

18,00 - **18,10** **Strečink** (Vendula)

Vstupné pro všechny dobrovolné.

Pravidelná cvičení v roce 2012:

Úterý

9-10 hod: Cvičení pro seniory (V. Nováková)

18-19 hod: Zdravotní rehabilitační cvičení (komerční hodina: 50 Kč)

19-20 hod: Bodyform - cvičení bez sestav zaměřené na problematické partie

(M.Moravcová, M.Buřičová, J.Porcalová, H.Hrdličková)

20-21 hod: Interval Aerobic (J.Porcalová)

Sobota

9-10 hod: Bodyform s využitím mnoha cvičebních pomůcek

(M.Moravcová, M.Soukupová)

Neděle

19-20 hod: Taebo (komerční hodina: 50 Kč)

Hodiny našich cvičitelek pro veřejnost 40 Kč nebo permanentka na 10 hodin za 300 Kč.

