

Nové cvičení ve dříteňské tělocvičně

Kdy: každé pondělí 19-20h (začínáme 7.9.2026)

S kým: Helena Hajná

Cena: 55Kč

S sebou: podložka, pití, pevná obuv

Co mě čeká: Jednoduchá rozcvička, tabata / Kruhové cvičení, CORE, rehabilitační cviky, protažení.

Co získám: úbytek tuků, nárůst svalové hmoty, vytvarování postavy, zlepšení fyzické kondice, zdravé držení těla.

Pro koho: Pro ženy i muže od cca 13let. Horní hranice nestanovena. Každý si cvičení může upravit dle svých fyzických a zdravotních možností.

Dotazy na: 777309662



