

# CVIČENÍ NA BALANČNÍCH PODLOŽKÁCH

v ZŠ Dolní Vilémovice

**Začínáme ve čtvrtek 4.10.**

**(poté každý čtvrtek)**

**18:00 – 19:00 Aktivnější cvičení** (formou TABATA tréninku, posílení celého těla v rychlém tempu).

**19:00 – 20:00 Pomalejší cvičení** (posílení a důkladné protažení celého těla, cvičíme v pomalejším tempu).

Cena: 30Kč/ hodina

S sebou: karimatka, boty určené do tělocvičny, ručník, pití

Těší se na Vás: Hana Nedvědová, případné dotazy na: [machalova.h@seznam.cz](mailto:machalova.h@seznam.cz)

