

BODYFORM

Máte chuť udělat něco pro své tělo? Chcete se trochu protáhnout a udělat něco pro svoji postavu? Pak je tato hodina cvičení připravená právě pro Vás!

Čeká Vás jednoduchá (či složitější - záleží na Vás) zahřívací aerobní choreografie a posilování se zaměřením na nohy, zadek a břicho.

Kdy: **každé pondělí od 19.15 – 20.15 hod.**

Kde: **v sokolovně ve Škvorci**

S sebou: **sportovní oblečení a obuv, ručník, pití, podložku na ležení**

Cena: **60,-Kč/hod**

Více informací o této i dalších hodinách v Úvalech najdete na

<http://cviceni-skvorec.webnode.cz/>

TĚŠÍM SE NA VÁS!

Iva 😊