

T RAMPOLÍNKY 3 BODYSTYLING

ANEŽ

PROGRAM

„MIKULÁŠSKÉ ŘÁDĚNÍ II“

POZOR!!! ČERTÍ RŮŽKY, ANDĚLSKÁ KŘIDELKA A JINÉ TEMATICKÉ DOPLŇKY OPĚT VÍTÁNY :O)

KDY

V **SOBOTU 5. PROSINCE 2009**
OD 10:00 DO 12:30

KDE

SC PALMOVKA, HEYDUKOVA 6,
180 00 PRAHA 8

CENA

200,- Kč

ČAS

VELKÝ SÁL

10:00 – 11:00

TRAMPOLÍNKY

11:10 – 12:30

BODYSTYLING



TRAMPOLÍNKY

skákání na trampolínkách na motivační hudbu. Vyzkoušíme si poměrně jednoduchou sestavičku, zlepšíme celkovou stabilitu těla, zapracujeme na postavě a taky se pořádně zapotíme. Navíc

budeme šetřit klouby a zapojovat svaly celého těla.

REZERVACE VSTUPENEK

na tel. čísle 777 218 004
nebo přes e-mail
lucie@dubnova.cz

Nezapomeňte se zarezervovat včas. Rezervace se stává závaznou úhradou vstupenky, která je nutná nejpozději týden před pořádanou akcí. Storno je možné 24 hodin před akcí, jinak se vstupné nevrací.

LUCIE DUBNOVÁ

E-mail: lucie@dubnova.cz
Tel.: 777 218 004
Www: www.lucik.cz



BODYSTYLING

cvičení zaměřené na posílení a protažení celého těla. Nejdříve nás čeká dynamické posilování, u kterého se pořádně zapotíme, v další části práce s rovnováhou,

gumičkami, overbally a činkami. Na závěr nebude chybět důkladné protažení :o)

POČET ÚČASTNÍKŮ

maximálně 17

S SEBOU

dobrou náladu a chuť do cvičení, pevnou obuv podporující stabilitu, ručník a pití.

