

T RAMPOLÍNKY F LEXI-BAR

ANEŽ

**„LÉTO UŽ TU MÁME
DO TĚLA SI DÁME :O)“**

KDY

**V NEDĚLI 21. ČERVNA 2009
OD 10:00 DO 12:00**

KDE

**SC PALMOVKA, HEYDUKOVA 6,
180 00 PRAHA 8**

CENA

180,- Kč

PROGRAM

ČAS

10:00 - 10:55

11:00 - 12:00

VELKÝ SÁL

TRAMPOLÍNKY

FLEXI-BAR



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.svadlenkova@centrum.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.



FLEXI-BAR

cvičení s náčiním Flexi-bar (pružná tyč), které uvedením do kmitavého pohybu přiměje k práci hluboké svaly zádové, veškeré břišní svalstvo,

svaly pánevního dna a svaly paží. Narozdíl od první hodiny zde budeme víc posilovat a zpevňovat kompletně celé tělo.

POČET ÚČASTNÍKŮ
maximálně 15

S SEBOU

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



LUCIE ŠVADLENKOVÁ

E-mail: lucie.svadlenkova@centrum.cz

Tel.: 777 218 004

Www: www.lucik.cz