

T RAMPOLÍNKY F LEXI-BAR

ANEB

**„VŠICHNI RÁDI HOPSAJÍ
NEŽ JABLKA DOZRAJÍ“**

KDY

**V SOBOTU 5. ZÁŘÍ 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

