



Sportovně kulturní centrum v Ondřejově

Choceradská 62, www.skcvondrejove.cz, skcvondrejove@seznam.cz, 777 668 212

PONDĚLÍ 8,30 - 9,30 HOD - malý sál

SE ŠÁRKOU ŘEHÁKOVOU

NOVĚ OD ZÁŘÍ

Cvičení je určeno jak pro pokročilé sportovkyně, tak i pro začátečnický VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ.

Cvičení je při hudbě a je zaměřeno na formování postavy, posílení problémových partií a zvýšení flexibility.

Hlavní cíl: POSÍLENÍ TĚLA I DUCHA

Začínáme protažením, pak je aktivní část a na závěr protažení formou jógových cviků.

VYUŽÍVÁME I POMŮCKY: Overball, FitBall, posilovací gummy... Cena: 150,- Kč za hodinu



RANNÍ CVIČENÍ PRO RADOST

Šárka Řeháková, 731 537 084
sarka.fit@seznam.cz