



Sportovně kulturní centrum v Ondřejově

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

DEEP

CVIČENÍ PRO MUŽE
I ŽENY

*

ŽÁDNÉ NÁROČNÉ
CHOREOGRAFIE

*

KAŽDÝ SI NAJDE SVOJI CESTU
I STUPEŇ OBTÍŽNOSTI

*

VHODNÉ I PRO ZAČÁTEČNÍKY

CENA: jednotlivě 130,- Kč
s permanentkou 120,- Kč.

Termíny dalších lekcí Deep Work
budou vypisovány cca 1x měsíčně
na

www.skcvondrejove.cz.

úterý 18 - 19,30 hod
cca 1x měsíčně



DEEP WORK OBSAHUJE
PRVKY

POSILOVACÍ

*

BALANČNÍ

*

KARDIO

*

SILOVÉ

*

PROTAHOVACÍ

*

RELAXAČNÍ

WORK

s Olgou Šípkovou