

CVIČENÍ S KATKOU

SILOVĚ INTERVALOVÉ TRÉNINKY – SKC ONDŘEJOV

KAŽDÝ ČTVRTEK OD 19 HOD

Optimální pro každého, kdo hledá vhodný pohyb jako kompenzaci k sedavému zaměstnání. Tréninky jsou výborné jako doplněk pro sportovce (běžce, fotbalisty, tenisty,.....). Ideální také pro ty, kteří chtějí něco udělat se svojí postavou, dosáhnout zpevnění, podpořit hubnutí.

Vhodné pro začátečníky i pokročilé, cvičení lze vždy přizpůsobit.

Pro podrobnější info pište, volejte, ideálně rovnou přijďte do SKC a trénink si s námi vyzkoušejte na místě.

Trenér: Katka Kudrmanová

email: sealova@seznam.cz

Tel: 720705086



