

CVIČENÍ NA VELKÉM MÍČI

Chcete se zbavit bolesti zad a zpevnit svaly celého těla?

Přijďte si s námi zacvičit na velkých míčích !

Nenásilnou formou cvičení se dostanete do kondice, posílíte a protáhnete svaly celého těla.

Nezáleží na věku ani kondici!!!

Zpotíte se zaručeně :)

Kdy: Neděle od 17h

Kde: Sportovní hala Bečov

Co s sebou?

- Sportovní oblečení a obuv
- Velký míč
- Ručník
- Pití
- Dobrou náladu



Vstupné je zdarma, současný kolektiv se však každou hodinu skládá 30,- Kč, abychom mohli zkvalitnit cvičení dalšími cvičebními pomůckami.