TJ SOKOL HÁJ VE SLEZSKU POŘÁDÁ

KRUHOVÝ TRÉNINK



KAŽDÉ ÚTERÝ OD 18:30 - 19:30 hod
V HÁJECKÉ SOKOLOVNĚ

- Komplexní cvičení celého těla se zaměřením na CORE
- Cvičení převážně s vlastní vahou a za použití pomůcek - bosu, TRX, owerbally, posilovací gumy, velké míče
- Cvičení zaměřené na problémové partie těla - břicho, záda, stehna, hýždě
- Cvičení pro každého, pro muže i ženy

ZAČÍNÁME 1. ZÁŘÍ

Cena: 50,- Kč

Informace: Ing. Petra Bernátová, e-mail: p.bernatova@seznam.cz, tel. 725 578 964