### TJ SOKOL HÁJ VE SLEZSKU POŘÁDÁ

### BODY BALANCE

### 

**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 10. ZÁŘÍ**

**Cena: 50,- Kč**

**Informace:** Ing. Petra Bernátová, e-mail: [p.bernatova@seznam.cz](mailto:p.bernatova@seznam.cz), tel. 725 578 964