

**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 a činky
- Cvičení zaměřené na problémové partie těla - břicho, záda, stehna, hýždě
- Cvičení pro každého, pro muže i ženy

## **ZAČÍNÁME 14. ZÁŘÍ**

**Cena: 50,- Kč**

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