

Pojďte si zacvičit !



(bývalé kino Vesmír)

B O D Y F O R M I N G

aneb

REKREAČNÍ GYMNASTIKA V NOVÉM



Jedná se o kondiční trénink zaměřený na formování postavy prostřednictvím:

- posilování a protahování jednotlivých svalových skupin
- stabilizace středu těla aktivací hluboko uložených svalů (tzv. stabilizátorů) v oblasti pánve a páteře

každé úterý
POZOR!!!

19:00 – 20:15 hod.
začínáme 13. září 2011

S sebou: pohodlné oblečení na cvičení, ručník, pití
Obuv: vzhledem k tomu, že se cvičí na odpružené akrobatické podlaze, není nutná pevná obuv
(doporučuji jen pantofle na přechod ze šatny)



Info: lektorka Petra Fišerová, tel. 776 855 998

TJ MERKUR
ČESKÉ BUDĚJOVICE

www.gymcentrum.cz