

AEROBIK

Žen a dorostenek

Tělocvična: TJ Slavoj Břevnov, Bělohorská 1069/7, Praha 6

Kdy: **čtvrtek 18,00 – 19,00 hod**

Program: **Klasický aerobik** – náročnost sestavy dle výkonnosti cvičenek
Body styling – cvičení zaměřené na tvarování postavy
Step aerobik – zaměřené na posílení DK
P- class – dynamické posilování (břicho, hýždě, stehna)
Body tone – vytrvalostně-silový trénink s činkami, expandery
Kondiční kulturistika – kruhový posilovací trénink na všechny problematické partie našeho těla



Cena:

90,- Kč jednotlivá hodina
800,- Kč / 10 hodin permanentka

Studenti 10 % sleva

Těší se na Vás:

Dáša

(Specialistka gymnastických sportů,
nutriční terapeut)

Cvičení žen

- Pro ženy středního a vyššího věku
- Zdravotní cvičení
- S možností využití náčiní (overball, theraband, gymball, bossu)
- Prvky pilates a power yoga
- Individuální poradenství o výživě

Kdy:

čtvrtek od **17–18** hod.

Kde:

TJ Slavoj Břevnov,
Bělohorská 1069/7, Praha 6

Cena:

90,- Kč jednotlivá hodina

800,- Kč / 10 hodin permanentka



Těší se na Vás **Dáša**
(nutriční terapeutka)

dagmar.s@centrum.cz