

CVIČENÍ V PLAVČI

KAŽDOU STŘEDU T.J. Sokol Plaveč, Sokolská 128, 671 32 Plaveč

17:30 BODYWORK

cvičení, které zvládne úplně každý, vhodné pro cvičence ve věku ca. od 12ti do neomezeného věku. krátké zahřátí a protažení, procvičení celého těla buď intervalovým treningem nebo klasickou bodyworkovou hodinou. U většiny cviků si můžete vybrat variantu méně intenzivní a intenzivnější podle toho v jaké formě momentálně jste a jak se momentálně cítíte. Tímto cvičením posílíte a zpevníte všechny svalové partie a zároveň i spálíte tuky. Cvičení doprovází dynamická motivující hudba. **Doporučení – cvičte jen pokud se cítíte zdraví a bez jakýchkoliv příznaků nemoci, při jakýchkoliv zdravotních potížích se poraďte o vhodnosti cvičení s vaším lékařem.**

PŘEDPLATNÉ (pro období 16.3. – 30.4.):

členové sokola: **350,- Kč** (7 vstupů)

pro nečleny : **490,- Kč** (7 vstupů)

pokud se budete chtít ještě přidat a zaplatit předplatné, tak částku podle zbývajících počtu hodin upravíme

předplatné platte prosím bank.převodem přímo na účet T.J. Sokol:

Bankovní spojení: 2900757921/2010

PRO PŘIHLÁŠENÍ ČLENSTVÍ DO SOKOLA JDĚTE NA:

<http://www.sokolplavec.cz/prihlaska.php>

JEDNORÁZOVÝ VSTUP: 80,- Kč /hodinu

platba na místě v hotovosti

S SEBOU:

Pohodlné sportovní oblečení, sportovní obuv do sálu, pití a ručník

INFO: 723916692

Těším se na všechny! Leona

