

TJ Sokol Jahodnice

Bezdrvská 26, zast. bus 109,110,208 Jahodnice
(za parkem Legionářů)

sobotní sportovní dopoledne

10. listopadu 2012

9.00 – 13.00 hodin

Cvičíme s BOSU

Eva Pígllová

BOSU je měkká polokoule o průměru 65 centimetrů. Název vznikl ze zkratky anglického výrazu "both sides up", česky tedy "obě strany nahoru". Zahřejeme – posílíme – vybalancujeme – protáhneme a především se skvěle pobavíme.

ZUMBA

Lucie Dubnová

Tančíme – cvičíme – vnímáme latinsko americké rytmy .
Energii nabitá lekce, která přinese radost do celého dne.

STREČINK

Eva Pígllová

Dokonalé protažení, aby svaly nebolely.

Přijďte – neváhejte - vyzkoušejte!!!

Vstupné pro členy sokola **Kč 90,-**, pro ostatní cvičence **Kč 150,-**

Více informací na [www: tjsokoljahodnice.cz](http://www.tjsokoljahodnice.cz)

Email: tjsokoljahodnice.cz, tel. 605 277979 Milena Kučerová

