

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdvorská 26, Praha 9 – Hostavice

sobota 4. prosince 2021

MIKULÁŠSKÝ MARATON

s **Gábinou** Motlovou a jejím hostem **Andreou** Zmudovou

Přijď te udělat něco sami pro sebe

- odpočinout si od předvánočního shonu
- místo cukroví spálit kalorie a zatížit kardiovaskulární systém
- posílit svou fyzickou kondici a psychickou pohodu.

8.50 – 9.15 h prezentace příchozích, čaj, káva, malé občerstvení

9.15 – 10.30 h **TRAMPOLÍNKY**

10.45 – 11.45 h **POWER BODY FIT** s náčiním

11.45 – 12.00 h **STREČINK**

12.00-12.30 h ukončení akce či pokračování **PARAFINOVÝM ZÁBALEM** rukou

Jednotlivé časy jsou orientační - mohou být aktuálně upraveny.

Nosnost trampolíanky 110 kg.

S sebou vhodné sportovní oblečení, čistou obuv a ručník.

vstupné 150 Kč

REZERVACE = tjsokoljahodnice@seznam.cz (počet trampolín omezen)

www: tjsokoljahodnice.cz

