

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26, Praha 9 – Hostavice

sobota **19. listopadu 2022**

9.00 – 12.00 hodin

PŮLDENNÍ MARATON

vedený zkušenými a charismatickými lektorkami

Gábinou Motlovou a **Míšou** Kubínovou

Přijďte udělat něco pro sebe
a dostat se do formy
pomocí cvičení na **STEPECH**
a poté posílit své tělo
lekcí cvičení **POWER BODY FIT**
obohacenou o cviky z DEEP WORK
na posílení středu těla.

9.15 – 10.30 h **STEPY** Míša 10.45 – 12.00 h **PB FIT** Gábina

S sebou pohodlné oblečení, čistou sportovní obuv
s nebarvící podrážkou, ručník a především chuť ke cvičení.
Doporučujeme triko na převléknutí a mikinu na závěrečný strečink.

cena dopoledne (včetně malého občerstvení) **220 Kč** / člen TJ SOKOL Jahodnice 180 Kč

REZERVACE = tjsokoljahodnice@seznam.cz

