

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26, Praha 9 – Hostavice

neděle 11. prosince 2022

9 – 12 hodin

BALÓNOVÉ dopoledne

s **Evou** Píglvou a **Markétou** Hříbalovou

9.15 – 10.00 h

cardio BALL

10.05 – 10.30 h

POSILOVÁNÍ HROU

10.45 – 11.45 h

PILATES BALL

11.45 – 11.55 h

STREČINK

12.00 h ukončení akce či pokračování **PARAFINOVÝM ZÁBALEM** rukou a malou degustací vánočního cukroví a svařeného vína

Jednotlivé časy jsou orientační - mohou být aktuálně upraveny.

Lekce jsou vedené na velkých a malých gymnastických míčích s využitím masážních míčků aj..

Řádným rozcvičením podpoříme kardiovaskulární systém, zpevníme core (střed těla), posílíme a protáhneme všechny svalové partie konečky prstů počínaje i konče a především se báječně odreagujeme.

Cvičení je určeno všem zájemcům o udržení fyzické i duševní kondice.

S sebou vhodné sport. oblečení, čistou obuv, ručník, triko na převlečení.

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

REZERVACE = tjsokoljahodnice@seznam.cz

