

FITNESS LEKCE KŘINEC

PRO KAŽDÉHO

- LEKCE VEDE PROFESIONÁLNÍ INSTRUKTORKA S AKREDITOVANOU LICENCÍ
- MÍSTO KONÁNÍ: TĚLOCVIČNA ZŠ KŘINEC

DOSPĚLÍ

- každé pondělí a čtvrtek od 19:00 (od 2. 9. 2024)
- pondělí: AEROBNĚ POSILOVACÍ LEKCE (dance aerobic, step aerobic, posilovací lekce s nářadím, bodyform, body balance, funkční trénink atd.)
- čtvrtek: NOVINKA - KRUHOVÝ TRÉNINK/ INTERVAL TRÉNINK/ TABATA
- nutná rezervace předem (viz kontakt dole)

JUNIOR AEROBIC

- určeno dívkám od 8 do 15 let (od 19. 9. 2024)
- čtvrtek od 17:45 do 18:45
- základy aerobiku a složitější choreografie, strečink a posilování, využití oblíbených cvičebních pomůcek, pohybové hry, funkční kondiční trénink
- hrazeno jako pololetní kurz, nutné přihlášení předem (viz kontakt dole)

MINIAEROBIC

- určeno dívkám a chlapcům od 4 do 8 let (od 19. 9. 2024)
- čtvrtek od 16:40 do 17:30
- průpravná pohybová cvičení při hudbě, základy aerobiku, strečinku a posilování, využití oblíbených cvičebních pomůcek, pohybové hry, kondiční trénink, VŠE ZÁBAVNOU FORMOU HRY!
- hrazeno jako pololetní kurz, nutné přihlášení předem (viz kontakt dole)

KONTAKT: tel. 731 582 131, email: erika.bebutova@seznam.cz