

😊Kondiční cvičení s Hankou😊

Pondělí a úterý: 18:30-19:30h

Ve Společenském sále Uhy

Lekce zaměřená na posílení problémových partií–břicho, hýždě, boky, využívající prvky aerobních posilovacích systémů -intervalového tréninku, kruhového tréninku, tae-ba, piloxingu (Lekce kombinující prvky boxu, pilates a tance za účelem dosažení maximální efektivity tréninku), pro zpestření používáme i různé cvičební pomůcky- overballky, gumičky apod.

Cvičením také minimalizujeme následky stressu a naopak získáváme dobrou náladu.

S sebou si nezapomeňte: pití, podložku, sportovní obuv do sálu a E-tečku (Covid opatření)

Cena jednotlivé lekce: 60,- Kč

Pernamentka: 10 lekcí+1 zdarma (možno získat i kombinovanou permanentku i na lekce v Sokolovně Velvary- čtvrtek od 18h)

Těším se na Vás

😊Hanka😊

Více info ve Facebookové skupině: Cvico s Hankou

CvicosHankou@seznam.cz, tel.č.: 736 506 025