

AEROBIC

Bez skákania !!!

„Sila je
produktom snahy.“

„Snažte se dosiahnuť zlepšenie
nie dokonalosť.“



Začíname 1. februára,

v telocvični Základnej školy
sv. Jána Krstiteľa v Sp. Vlachochoch.

Cvičíme každú stredu

od 18:00

Prídte medzi nás
keď si chcete spevniť
svalstvo, znížiť hmotnosť
a dobiť energiu.

Druhy cvičenia:

cvičenie váhou
vlastného tela,
fitness s činkami,
kalanetika,
pilates, strečing
s prvkami jógy