# CVIČENÍ PRO ŽENY

(zejména pro střední a starší generaci)

## Co cvičíme :

Mix aer.,zdravotní a vyrovnávací cvičení = posilování,strečink,jóga,pilates, kick box,kondič. gym.,klasické tance,obličej. gymnastika,cvičení paměti.

## S čím cvičíme:

Overbaly,velké balóny,masážní míčky,posilovací gumy,malé činky, tyče, posilovací šňůry,židle,rehabilitační pomůcky.

Cvičení zahájíme v pondělí 10.ledna 2011 v 18.00 hod.v tělocvičně šaten Viktoria Vestec.

Alena Dostálová
737 645 978