  

Po krátké pauze opět začínáme !!!

**2.10.2023 od 19:00 – 20:00**

v Benešově nad Černou ve sportovní hale

každé pondělí, cena lekce 80Kč

Info + přihlášky:

Vaněčková Nikola, tel. 725 298 413

* počet míst omezen !

FITNESS

* Overball, posilovací gumy, protahování

TRAMPOLÍNY

* Dynamické poskoky, balanční posilování, rychlé sprinty
* Skvělá hudba, lekce plná zábavy a euforie

FLOWIN

* Cvičení na kluzké podložce
* Založen na přirozených a plynulých pohybech bez doskoků a zatížení kloubů
* Při cvičení se využívá jen hmotnost těla