

# Aerobní cvičení a posilování v Dřevčicích od 4.6. 2019!

## 👍 CO?

Aerobní cvičení pro rozvoj  
vytrvalosti spojené s  
posilováním – 90 min

## 👍 JAK?

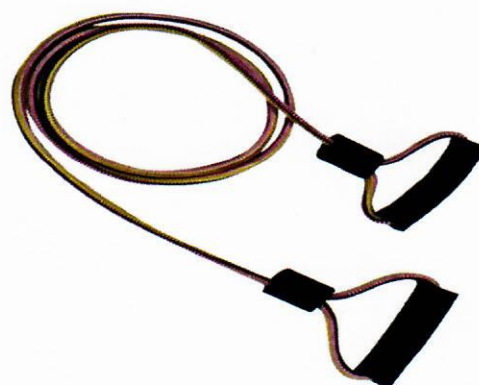
Po velmi intenzivní aerobní  
(cardio) části s nenáročnou  
cvičební choreografií (cca 30-  
40 min) následuje dynamické a  
frekvenční posilování celého těla  
za použití menších činek,  
gumiček či pouhé váhy  
vlastního těla

## 👍 S KÝM?

- cvičitelka cca 18 let praxe
- s licenci FITNESS  
INSTRUCTOR a AEROBIC  
INSTRUCTOR PROFESSIONAL

## 👍 ZA KOLIK?

vstupné symbolické,  
spoluorganizuje obec



## 👍 KDE A KDY?

Tělocvična ZŠ Dřevčice

Úterý 18.30 – 20.00

**!ZAHÁJENÍ 4.6. 2019!**

K dispozici jsou podložky, činky a  
gumičky, tedy s sebou stačí jen  
ručník a pití☺

Informace na tel. č. 777117465  
nebo na obecním úřadě.