

*opět začínáme cvičit*

**AEROBIC, ZUMBA**

**„PILATES“**

**S**

**LENKOU a ŠÁRKOU**

**od 21.9.2015**

*kdy?*

**pondělí od 19,00 – 20,00 AEROBIC s Lenkou ( p-class )**

**středa od 19,00 – 20,00 ZUMBA s Lenkou ( lichý týden )**

- 23.9.2015

**středa od 19,00 – 20,00 „PILATES se Šárkou“ ( sudý týden )**

- 30.9.2015

*– jedná se o pomalé posilování problémových partií s celkovým prodýcháváním a protahováním celého těla..... nejedná se o klasický ani zdravotní pilates*

**čtvrtek od 19,00 – 20,00 AEROBIC s Lenkou ( p-class )**

*kde?*

**tělocvična ZŠ VŠESTARY**

*za kolik?*

1 hodina ..... 45,- Kč

10 hodin ..... 350,- Kč

*Těšíme se na Vaši návštěvu!!*

**TJ SOKOL VŠESTARY**