



Cvičení pro ženy každého věku

POSILOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ ZPEVNĚNÍ POSTAVY, SPALOVÁNÍ TUKU

efektivní cílené posilování pro zapojení všech svalů

(zádové svalstvo, břišní pekáč, střed těla a další)

předcvičuje Bára

budova muzea sportu Valdek (na hřišti)

PONDĚLKY 19 – 20 hod.,

INFORMACE na tel. čísle **723 657 473**

**NEHLEDEJ VÝMLUVY PROČ TO NEJDE, ZAČNI OD 2. ZÁŘÍ SE
MNOU !!!**