

CHCETE PO VÁNOČNÍM LENOŠENÍ TROCHU POHYBU NAVÍC ?



- přijďte si zacvičit v sobotu 24.ledna 2009

od 14 do 17. hodin

do Sokolovny na Doubravce Hřbitovní 24

A na co se můžete těšit:

- na zahřátí aerobik
- trochu více posilování než stačíme v pravidelných hodinách
- problematické partie určitě nevynecháme (naopak)
- a nakonec CHI-TONING moderní cvičení na zpevnění a zároveň protažení celého těla
- čeká na Vás i na malé občerstvení

Cena je tradičně nízká:

členky Sokola Doubravka 80Kč, nečleny 100 Kč

*Jestliže se rozhodnete přijít, rezervujte si místo u cvičitelek, na
telefonu 603 318 047 případně
e-mailem: jana.prindova@centrum.cz*



nezapomeňte si dostatek pití a hlavně dobrou náladu !!!

Teší se na Vás Vaše cvičitelky Jana Hana a Lucka.