



CVIČENÍ

na sále v Horních Věstonicích

od 8.října 2024



úterý

18-19 h.

**ZDRAVOTNÍ
CVIČENÍ
(vhodné i
pro SENIORY)**

(cvičení s prvky jógy a Pilates, uvolňovací cviky vhodné jak pro seniory, tak pro ty, co se chtějí jen protáhnout po náročném dni, cvičíme bez bot)

čtvrtek

18-19 h.

**BODY-
FORM**

(zahřívací část: jednoduchý aerobic, posilovací část: břicho, boky, hýždě, závěr: relaxace a protažení svalů)

S sebou: podložku, pití, ručník, na „Body form“ boty vhodné na cvičení.

Pro aktuální informace se připojte na „Facebook“ ke skupině: „Cvičení Věstonice“