**Cvičení na sále**

**v Horních Věstonicích**

**od 15.září 2020**

**úterý a čtvrtek**

**18.30-19.30hod.**

**úterý:**

**body-form**

(zahřívací část+posilování břicho, hýždě, stehna…)

**čtvrtek:**

**power joga+ pilates**

(pomalejší cvičení, prvky z power jogy a Pilates)

Cvičíme pro zdravé tělo

 a veselou mysl 😊

Vhodné pro ženy i muže 😊