

CVIČENÍ NEJEN PRO ŽENY NA SÁLE OBCE LIPNO

Pokud chceš:

- zpevnit tělo
- shodit nějaké to kilčo
- trpíš na bolesti zad
- nebo se chceš prostě jen protáhnout

Přijď si se mnou zacvičit na sál obce Lipno.

Vhodné pro všechny věkové kategorie

Termín každé úterý od 16:30 (lze dle domluvy ostatních upravit/změnit)

První hodina by byla před Vánoci

v úterý 21. 12. 21 v 16:30

S sebou pohodlné oblečení a čistou obuv. Dále cvičící podložku (karimatku, deku, prostě něco abyste neleželi přímo na zemi) hlavně nezapomenout PITÍ!!!!!!

Pokud nemáš hlídání, vezmi děti s sebou, určitě se zabaví

Pro více informací mě kontaktujte na telefonu, WhatsAppu nebo FB

Charvátová Alena 737 075 955

