

CVIČENÍ PRO VEŘEJNOST v sokolovně

květen - červen 2019

ČT	2.5.	18:00 - 19:00	Tabata + Aerobic + posilování s overballem	Verča
PO	6.5.	18:30 - 19:30	Tabata + Kruhový trénink	Verča
ČT	9.5.	18:00 - 19:00	Bosu + posilování	Kača
PO	13.5.	18:30 - 19:30	Aerobik + posilování s thera bandem	Verča Kamča
ČT	16.5.	18:00 - 19:00	Bosu + posilování	Kača
PO	20.5.	18:30 - 19:30	Cvičení na balonech + posilování	Verča
ČT	23.5.	18:00 - 19:00	Tabata + Kruhový trénink	Verča
PO	27.5.	18:30 - 19:30	Tabata + Aerobik + posilování s aerobní gumičkou	Verča Kamča
ČT	30.5.	18:00 - 19:00	Bosu + posilování	Kača
PO	3.6.	18:30 - 19:30	ZRUŠENO	
ČT	6.6.	18:00 - 19:00	Cvičení s činkama + posilování	Verča
PO	10.6.	18:30 - 19:30	ZRUŠENO	
ČT	13.6.	18:00 - 19:00	Cvičení na balonech + posilování	Verča
PO	17.6.	18:30 - 19:30	ZRUŠENO	
ČT	20.6.	18:00 - 19:00	Bosu + posilování	Kača
PO	24.6.	18:30 - 19:30	ZRUŠENO	
ČT	27.6.	18:00 - 19:00	Závěrečné posezení	Všichni

*** Náplň hodiny, popřípadě cvičitelka, se může změnit

Těšíme se na Vás