

CVIČENÍ VE MĚSTĚ

SPORTOVNÍ HALA

Pondělí 18.00 – 19.00 Step-aerobic

(aerobní sestava na bedýnkách, posilování a strečink)

Úterý 16.30 – 17.30 Cvičení rodičů s dětmi

(„Paprasek“)

Středa 18.00 – 19.00 Kruhový trénink

(aerobní sestava na zahřátí, posilování a strečink)

Středa 19.00 – 20.00 Cvičení zaměřené na posilování a protahování

s využitím velkých gymnastických míčů (určeno pro všechny, kteří chtějí posílit a zpevnit svoje tělo)

Bližší informace na tel. 773 294 445

SOKOLOVNA

Pondělí 16.30 – 17.45 Cvičení pro děti (paní Pilařová – 724 258 761)

Pondělí 18.00 – 19.00 Cvičení pro ženy (paní Pilařová – 724 258 761)

Úterý 16.00 – 18.00 Sportovní hry pro děti Ski Fanatic

(pan Dostál – 775 022 650, 728 427 919)

Úterý 18.00 – 19.00 Aerobic pro dívky nad 10 let

(paní Imramovská – 773 294 445)

Čtvrtek 16.30 – 17.30 Cvičení pro děti (paní Pilařová – 724 258 761)

ZRCADLOVÝ SÁL – ZUŠ

Pondělí 19.00 – 20.00 Pilátes (paní Dubská – 605 582 686)