



## PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DOSPĚLÁKY LEDEN 2019

### 1) Cvičení – strečink, prvky jógy a powerjógy



Středa 2. 1. 2019 od 19:00hod  
Pondělí 7. 1. 2019 od 19:00hod  
Středa 9. 1. 2019 od 19:00hod  
Pondělí 14. 1. 2019 od 19:00hod  
Středa 16. 1. 2019 od 19:00hod  
Pátek 18. 1. 2019 od 19:00hod  
Středa 23. 1. 2019 od 19:00hod  
Pondělí 28. 1. 2019 od 19:00hod  
Středa 30. 1. 2019 od 19:00hod

### 2) Břišní tance - začátečnice



Neděle 6. 1. 2019 od 17:00hod  
Neděle 13. 1. 2019 od 17:00hod  
Neděle 20. 1. 2019 od 17:00hod  
Neděle 27. 1. 2019 od 17:00hod

**Místo konání:** společenská místnost s podkroví obecní budovy v Sedlecku

**Důležité informace:** Na cvičení je třeba mít vlastní podložku a pití, zařízení nedisponuje žádnými pomůckami k zapůjčení. V obou případech je vzhledem k malému prostoru omezena kapacita na 7 + 1 míst. Ve výjimečných případech (např. náhlé osobní či zdravotní důvody) mohou být termíny změněny. Z uvedených důvodů vyžadujeme registrace na termíny předem – stačí i SMS:  
Cvičení: Blanka 605 476 287  
Tance: Pavla 724 278 200