



PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DOSPĚLÁKY DUBEN-ČERVEN 2019

1) Cvičení – strečink, prvky jógy a powerjógy



Pravidelně každé

PONDĚLÍ od 19:00hod

a

STŘEDU od 19:00hod

I zde nadále platí doporučení pro nové zájemkyně – v případě zájmu o návštěvu cvičení se ujistěte na níže uvedeném tel. čísle, že se v daný termín koná.

2) Břišní tance - začátečnice



Pravidelně každou

NEDĚLI od 17:00hod

I zde nadále platí doporučení pro nové zájemkyně – v případě zájmu o návštěvu kurzu se ujistěte na níže uvedeném tel. čísle, že se v daný termín koná.

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