



NABÍRÁME NOVÉ ČLENY DO HODIN STEP AEROBIKU OBOHACENÝCH O GYMNASTIKU!!!

Rozvrh hodiny :

15 min - zahřátí cvičením na stepech + hry

10 min - důkladné protažení a zlepšování flexibility

20 min - nácvik gymnastických prvků

- síla
- ohebnost
- mrštnost
- zpevnění těla

Hodiny probíhají ve středu 15:00 - 15:45

Na všechny kluky i holky se moc těšíme :)))



Lekce budou budou vedeny pod dohledem
trenérky Sabiny Škrabské, mistryní světa ve
fitness aerobiku

kontakt :

tel.: 723 113 700

email: skrabska.sabina@gmail.com