



CVIČENÍ

PRO TEENAGERY A DOSPĚLÉ

ÚTERÝ

9:00-9:45	Cvičení pilates	Udělejte si chvilku pro sebe a přijďte posílit hluboké svaly a rozvinout centrum své síly, díky speciálně propracovanému cvičení. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
10:00-10:45	Strečink	Skákání, protahování, zábava! Na dnešním strečinku si užijete hravou formu cvičení, která pomáhá zlepšovat pružnost, správné držení těla i rovnováhu. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
11:00-11:45	Street dance	Přijďte si vyzkoušet street dance a objevte svobodu pohybu, sílu hudby a energii ulice. Program je vhodný pro všechny, kdo se chtějí hýbat, bavit a tančit naplno. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Tělocvična -2. patro

ČTVRTEK

9:00-9:45	Cvičení pilates	Udělejte si chvilku pro sebe a přijďte posílit hluboké svaly a rozvinout centrum své síly, díky speciálně propracovanému cvičení. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
10:00-10:45	Kruhový trénink	Přijďte nastartovat své tělo pořádným tréninkem zaměřeným na posílení celého těla. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
11:00-11:45	Zumba	Energický taneční program plný rytmů, který zábavnou formou zlepšuje kondici a náladu. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Tělocvična -2. patro

Informace na: tel.: +420 733 616 860 | animace@dolnimorava.cz

