



CVIČENÍ s GÁBINOU

od 17.9.2013 vždy v 18:00 hodin

CHRÁŠTANY – ZŠ zadní vchod



BOSU – sudý týden

lehká choreografie, koordinace a rovnováha

posílení celého těla

cvičení CORE – střed těla

overball, theraband



DANCE- lichý týden

salsa, regaton, merengue, tango, cha-cha....

lehké sestavy

posílení a tvarování celého těla

DANCE mix – tanec, core, posilování

Informace a rezervace BOSU (max.20)

Gábina 725 20 70 29

gabusa@centrum.cz

www.cviceniprodeti.cz

