

- formování postavy • prevence bolestí zad • hubnutí
- kondice • řešení problémů pohybového aparátu
- aktivní životní styl



**Skupinové a individuální cvičení pod vedením Mgr. Anny Ulrichové
od 13. září v Šimonovicích.**

PROBLÉMOVÉ PARTIE

Lekce zaměřená na rozvoj kondice, spalování tuků a formování postavy.

Cvičení je vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Úterý 16.40, tělocvična v MŠ Šimonovice

POWERJÓGA

Plynulé kombinace jógových pozic, práce s dechem, relaxace. Dynamičtější styl jógy, který se zaměřuje na optimální zpěvnění i protažení svalů celého těla v souladu s dechem a psychickým uvolněním. Lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé.

Úterý 18.00, tělocvična v MŠ Šimonovice

Jednotlivé vstupné na lekce 90 Kč, cenově zvýhodněné permanentky.

INDIVIDUÁLNÍ LEKCE

Cvičení pro jednotlivce, dvojice nebo malé skupiny založené na individuálním přístupu. Lekce na míru dle přání a potřeb klienta v privátní tělocvičně v Minkovické ulici.

Více informací najdete: www.fitsimonovice.cz

775 968 238, info@fitsimonovice.cz