



Tělovýchovná jednota Sokol Tovačov

ve spolupráci s Proactivity a Studiem IF

pořádají akci „nejen“ pro ženy



POHODOVÁ SOBOTA

Datum konání: **sobota 15. 03. 2014**

Místo konání: Sportovní hala

Program:	08.30 – 09.00	prezentace	
	09.00 – 09.45	zahájení, ranní probuzení	Markéta
	09.50 – 10.45	pilates	Vendula
	10.45 – 11.15	přestávka + kávička	
	11.15 – 12.15	aerobic	Olga
Průběžně		H. E. A. T. lekce na speciálních běžících páslech Maxerrunner se zkušenými lektory	

Účastnický poplatek: **50,00 Kč**

Vezměte si: obuv do tělocvičny, pohodlné sportovní oblečení, ručník,
lahev na pití

Pitný režim zajištěn!

Doplňkový program:

- ukázka a prodej sportovního oblečení
- drobné kosmetické služby Studia IF
- masáž zad a šíje

