



Tělovýchovná jednota Sokol Tovačov

ve spolupráci se Spolkem ProAktivity Tovačov

pořádají akci „nejen“ pro ženy

POHODOVÁ SOBOTA

Datum konání: **sobota 14. 11. 2015**
Místo konání: Sportovní hala od 8,30 hodin
Účastnický poplatek: **100,00 Kč**

Na programu:

08,30 – 9,10 Pilates
09,15 – 10,00 TRX
10,15 – 10,50 Čas na kávičku
+ Přednáška „Zelené potraviny“
10,50 – 11,10 Overball a gymball
11,15 – 12,00 Aerobic + „břišní pekáč“



Celé dopoledne: Masáže zad a šíje (zdarma)
„Korálkové tvoření“ s lektorkou Vercini (možnost nákupu náramků, náušnic a jiných výrobků) - www.fler.cz/vercini



Vezměte si:

obuv do tělocvičny, pohodlné sportovní oblečení, ručník, láhev na pití
Pitný režim zajištěn!
Káva pro účastníky zdarma!

Přednost ve cvičení s náčiním budou mít rezervovaní účastníci.

Rezervace na tel. 605 214 592 nebo mailem:

marketa.hajdukova@seznam.cz

