

Cvičení pro veřejnost na sále OÚ v Tehově

Přijďte si zacvičit, protáhnout a odreagovat se. Pokud nechodíte pravidelně, vždy raději kontaktujte předem lektorku pro případné info o přesunu nebo zrušení lekce.



Pondělí

16:00 - 17:00 Cvičení ZDARMA pro seniory

- přijďte si protáhnout svaly, rozhýbat klouby a v neposlední řadě se i pobavit, těší se na všechny, Zuzana Staňková (736 515 729)

18:00 - 19:00 Zumba

- taneční fitness trénink Zuzana a Nicholas Cortovi (604403058)

19:00 - 20:00 Dynamické cvičení na míčích

- velké míče a dynamické cvičení s Ivou (602293032)

Úterý

16:00 - 17:00 Kurz švihadel pro děti 6-12

- kurzy švihadel s Katkou (725058160)

17:45 - 18:45 Dynamické cvičení pro všechny

- klasika s Věrou Dufkovou (731449246)

18:45 - 20:00 Jóga s Kateřinou Phethean (605885462)

Středa

17:45 - 18:45 Pilates core s Monikou Kůsovou (702 155 351)

Čtvrtek

17:00 - 18:00 Kurz švihadel s Katkou - **pokročilí (725058160)**

18:00 - 19:00 Zdravá záda s Helenou Teplíkovou (602288078)

19:15 - 20:15 Pilates core s Monikou Kůsovou (702 155 351)

Neděle

17:00 - 18:00 Kurz švihadel s Katkou - **začátečníci (725058160)**