

## **Kondiční gymnastika**

Příležitost pro cvičenky, které chtějí více posilovat a cvičit dynamičtěji. Oddíl má 14 členek, schází se v pondělí a ve čtvrtek od 20:00 do 21:00 hod. Ve čtvrtek bude v rámci kondiční gymnastiky probíhat kruhový trénink „body-buildingu“, což je cvičení na zpevnění a budování krásného těla. Cvičení vede paní Blanka Nejedlá (tel. 776 728 344).

[PDF pro tisk](#)