

Kondiční gymnastika

Příležitost pro ženy, které chtějí posilovat a cvičit dynamičtěji. Oddíl má 14 členek, schází se v pondělí a ve čtvrtek od 20:00 do 21:00 hod. Cvičíme pilates s posílením středu těla, občas zařadíme i kruhový trénink. Používáme gymbaly, terabandy, overbally. Jednoduše zpevnění a budování krásného těla pod vedením paní Blanky Nejedlé (tel. 776 728 344) nebo Martiny 608 127 697.

[PDF pro tisk](#)