



www.vh2000.cz/vhp

CVIČENÍ PRO ŽENY S NADVÁHOU

**Vaše kila
na naši hlavu!**



Mgr. Jitka Valentová

Cvičitelka a kinezioložka

Pod jejím vedením vyzkoušíte různé druhy a formy cvičení, abyste si mohli vybrat pohyb, který Vám bude přinášet radost.

Zveme všechny, kteří si chtějí zacvičit pod vedením Jitky Valentové. Vyzkoušíme různé druhy a formy cvičení jako například bodystyling, cvičení s overbaly, gymbaly, gumičkami, molitanovými míčky, jógu, ... Na konci cvičení vždy relaxujeme a tím osvěžíme tělo i duši.

Kdo ?

Těšíme se na všechny, kteří si netroufnou cvičit náročnější cvičení, protože mají nějaké kilo navíc, vyšší věk nebo omezení pohybu. Přijďte si zlepšit fyzičku a zvýšit sebevědomí.

Kdy ?

Vždy v pondělí od 16.00 hod.
a v pátek od 17.00 hod.

Kde ?

FIT CLUB U Čápa na Novém městě v Jičíně
GPS souřadnice : Loc: 50°25'51.15"N,15°20'52.75"E

Kolik ?

Cena 1 lekce: 70,- Kč
permanentka 10 lekcí: 600,- Kč



Přihlášky a informace

Tel: **607 617 658**

E-mail: valentova@vh2000.cz

Platby na účet: **35-9122690207/0100**

Další informace

www.vh2000.cz/vhp