

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ *pro ženy*

Bolí vás záda? Toužíte po hezké postavě? Chcete posílit střed těla?
Toužíte najít úlevu od napětí na těle i na duši?

Cena ?

Permanentka 10 hodin	1000 Kč
Permanentka 20 hodin	1500 Kč
Jednotlivá hodina	100 Kč

Kdo ?

Ženy všech věkových i váhových kategorií

Kdy ?

Každé pondělí a pátek od 17.00 hodin mimo školní prázdniny

Kde ?

FIT CLUB u Čápa v Jičíně na Novém Městě

Kontakt:

Tel: 607 617 658

E-mail: valentova@vh2000.cz

Přijď si zacvičit s Jitkou

Neboj se, jsi vítána! Přijď si to jen vyzkoušet! Cvičení podporuje hubnutí a tvarování postavy. Cvičení je zaměřeno na posílení, protažení a uvolnění celého těla, posílení pánevního dna, posílení bederních břišních svalů. Cvičíme v klidu, v přátelském prostředí.

