

TJ Volduchy

# Bodystyling

**Pondělí 20:00-21:00hod**

**Tělocvična TJ Volduchy**

**Cena 60,-Kč**



Lekce zaměřená na spalování tuků a tvarování postavy. V první části lekce dynamické posilování vahou vlastního těla, popř. za použití stepů. Ve druhé části floor work – posilování na zemi. Zakončeno důkladným strečinkem.



TJ Volduchy

## Čvičení Rodičů a Děti



Zacvičíme si s malými míčky, obrovskými míči, zazpíváme si a zatančíme, budeme se houpat, skákat, běhat a plazit, dělat kotrmelce a válet sudy, zahrajeme si na autíčka nebo na zajíčky a spoustu dalšího!

Cvičení je určeno pro děti od 1,5 roku do 5 let.

---

**Kdy: pondělí 17:00-18:00hod**

**Kde: tělocvična TJ Volduchy**

---

S sebou přezůvky  
pro dítě i pro rodiče.

Těší se na Vás cvičitelka Katka 😊

