

# BŘICHO 100x jinak

## BODYSTYLING



19.00-20.00 h.

**ZŠ Zachar Kroměříž**

### PONDĚLÍ „BŘICHO 100x jinak“

- intenzivní trénink na posilování svalů břicha, zad a dalších svalových skupin (pomůcky: over ball)

### ČTVRTEK „BODYSTYLING“

- silově vytrvalostní trénink zaměřený na posilování všech svalových skupin (pomůcky: over ball, činky, gummy)

>začínáme 9. září 2019<

#### Důležité ...

- Cena: **80 Kč/lekce**
- možnost zakoupení permanentky: 10 vstupů = 740 Kč
- vstup do tělocvičny zadní branou od parkoviště školy
- účast není podmíněna předchozí rezervací
- sebou na cvičení: podložka, pití, obuv na přezutí, pohodlné oblečení
- možnost čerpání příspěvků zdravotních pojišťoven, FKSP apod.
- **DÁRKOVÝ POUKAZ (darujte pohyb☺)**
- **ZRUŠENÉ lekce: 26.9. a 28.10.2019**  
(případné změny v konání lekcí budou avizovány na stránkách [www.lukdrive.cz](http://www.lukdrive.cz), sms zprávou a vyvěšením informace na dveře tělocvičny)
- **POSLEDNÍ lekce: 12.12.2019**

**ZÁŘÍ - PROSINEC**

#### KONTAKT:

Ludvíka Krejčová, instruktorka

tel. 777 577 665

mail: [krejcoval@centrum.cz](mailto:krejcoval@centrum.cz)

[www.lukdrive.cz](http://www.lukdrive.cz)