

Počas skupinového cvičenia sa cvičí s vlastnou váhou, pričom využívame prvky Pilates. Cvičenie je zamerané na posilnenie hlbokého stabilizačného systému, ale precvičíme samozrejme komplexne celé telo. Je vhodné pre každého, nakoľko cviky môžete vykonávať v rôznych variáciách.

Prineste si:

- podložku na cvičenie
- pohodlné oblečenie
- vodu
- malý uterák (kto potrebuje)

Prihlásiť sa na cvičenie môžete vo FB skupine **Skupinové cvičenie Kunerad** v časti Podujatie. Môžete prísť samozrejme aj bez prihlásenia, ale v tom prípade neviem zaručiť miesto, nakoľko ešte nemám informáciu, koľko ľudí bude chodiť pravidelne cvičiť.

Cena: 3,50 €



DOSTAŇ SA DO FORMY

Nové skupinové cvičenie

Čas : pondelok 18:00 - 19:00

Miesto : sála KD Kunerad

Viac info a prihlasovanie :

FB skupina Skupinové cvičenie Kunerad



!!! Začínáme 7.10.2024 !!!