



# BODYSTYLING + RELAXAČNÍ CVIČENÍ

## občasně doplněné o TANEČNÍ PRVKY KLASICKÉHO TANCE

**Kde: ZŠ POLABINY II. - malá tělocvična**

*(přístup k tělocvičně je z ulice Sluneční – tělocvična je situována za budovou školy)*

**Kdy: od 8. září 2015 do konce května 2016, každé úterý od 19–20 hodin**

**Kdo předcvičuje: Nad'a Velehradská**

**Pro koho je cvičení určeno: cvičení je určeno spíše pro ženy (nevylučují se ani muži)**

**Co je cílem cvičení: postupné protažení celého těla, zlepšení a udržení fyzické kondice, kdy výsledkem bude dobrá nálada a příjemný pocit z právě proběhlého cvičení**

**Ostatní informace: cvičení doplňuje hudební reprodukce, při cvičení se mohou využívat sportovní pomůcky (činky, tyčky, kužely, míče apod. – tyto Vám zapůjčíme), součástí vybavení tělocvičny je uzamykatelná šatna a WC, přímo u tělocvičny máte možnost po dobu cvičení bezplatně zaparkovat Vaše auto**

---

**Kompletní cena za uvedené cvičení na celé období je pouze 600 Kč.**

**Přihlášky + případné doplňující informace:**

**Přihlásit se můžete přímo na hodině cvičení,  
upřesňující informace naleznete na webu: <http://www.tjpolabiny.cz/html/pvz.html>  
nebo Vám je podá před cvičením přímo paní cvičitelka**

**Pro přihlášení do cvičení je třeba jméno, příjmení, rodné číslo, adresa a hotovost.**

---