

Cvičení nejen pro ženy

Cvičíme každou STŘEDU od 17:30 do 18:30 hod.

Zdravotně nezávadné jednoduché cvičení a posilování, zaměřené především na zpevnění břišních, hýžděových a zádoových svalů, odstranění bolesti zad a celkové protažení těla.

S sebou pouze pohodlný cvičební oděv, podložku, pití a dobrou náladu.



