

Nová hodina **FLEXIBAROVÁNÍ** a **MÍČOVÁNÍ** aneb **„FLEXI-SOBOTY“**



- KDY:** v sobotu **od 10 – cca 11 hod/rozvrh lekcí na www.luckan.cz**
- KDE:** **Rodinný klub (ROK)** – Ortenovo náměstí 37/1505, Praha 7
- CENA:** **100 Kč á lekce** / permanentka dle ceníku ROK
- PRO KOHO:** středně pokročilí cvičenci, co mají rádi pohyb a nebojí se změň!



CO NÁS ČEKÁ:

- kondiční posilování s pružnou tyčí – flexi-barem
- posílení hlubokého stabilizačního systému těla
- balanční cvičení s míčem i bez (velký míč, overball, případně **io-ball**)

UPOZORNĚNÍ:

- Omezený počet účastníků
- rezervujte si prosím lekci dopředu na e-mailu Info@luckan.cz, nebo přes sms: 607 886 310 (na rezervaci odpovídám do 24 hodin)
- do rezervace uvádějte kontraktní telefon, v případě zrušení lekce budete informováni přes sms
- aktuální rozvrh lekcí naleznete na webu nebo zašlu na e-mail