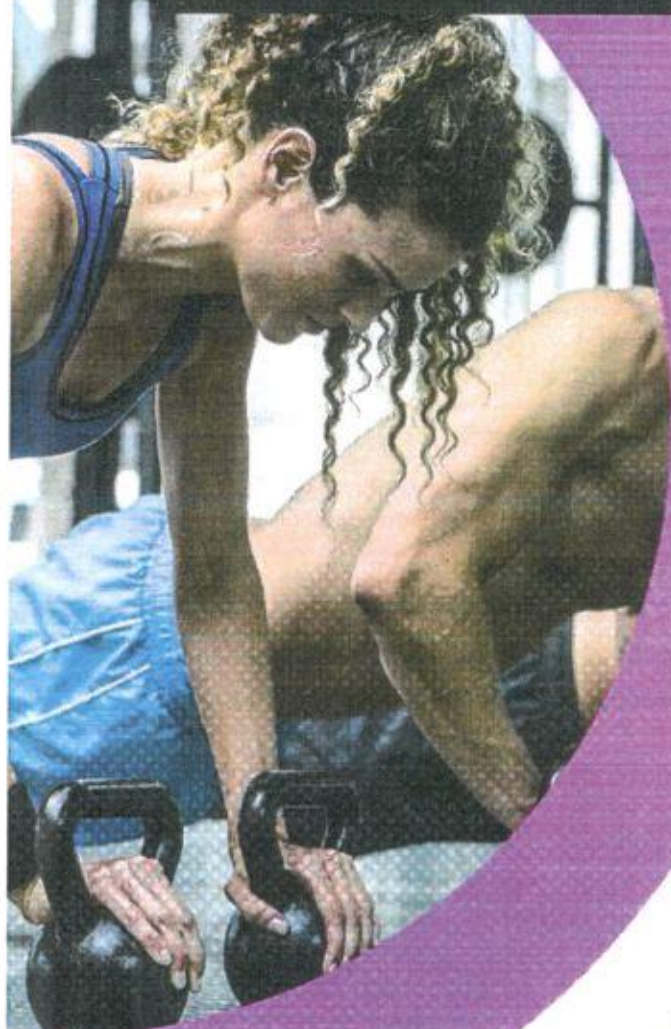
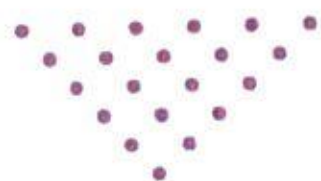


**NOVÉ HODINY CVIČENÍ  
EFEKTIVNÍ FORMOU**



# CVIČÍME SE SILVI



*Procvičíte a posílíte různé části těla. A tím posílíte celý pohybový aparát.*

*Střídají se různě dlouhé intervaly výkonu a odpočinku.*

*Díky intervalům a intenzitě vydáte během jedné sekvence až 500 kalorií*

***Těším se na vás každou středu v tělocvičně v Záměli  
od 19:30 do 20:30.***

***Začínáme 5.10.2022***

