

TJ Záluží, z.s.

Vás zve na pravidelné cvičení do tělocvičny
v Záluží čp. 143



každé pondělí



16:30- 17:45

Maminky (tatínkové) s dětmi

mix různých cvičení a pohybových her
v kombinaci s gymnastikou a prvky parkouru
cvičí dítě a může i dospělý

vhodné pro děti cca od 3 - 10 let, vítáni jsou však i mladší a starší

hlavní požadavek je radost z pohybu a chuť cvičit

vede Petra Braunová

tel.: 774 063 726 e-mail: petbraun@seznam.cz



následuje

18:00-19:00

Cvičení dospělí

mix protahovacích, relaxačních a rehabilitačních cviků

**vhodné pro všechny
včetně seniorů či osob se zdravotním omezením**

vede Milena Braunová

tel.: 773 939 560 e-mail: milena.braunova@seznam.cz



**na obě cvičení si prosíme vezměte přezůvky,
pití a pokud chcete, vlastní podložku**

ceny cvičení:

členové 50 Kč / nečlenové 100 Kč

děti do 15 let: členové zdarma / nečlenové 50 Kč

