



Červnový večerní trénink na Vyšehradě

Čtvrtek 20.6. od 18:15-cca19:45h

90-100 minut chůze nebo běh, posilování celého těla -
180Kč/lekce včetně pronájmu šatny TJ Vyšehrad a možnosti
sprchy, po tréninku posezení v restauraci

Program:

Lehkým během se zahřejeme, protáhneme a proběhneme
po Vyšehradu s mnoha zastávkami při kterých budeme
posilovat všechny hlavní svalové skupiny, trénink zakončíme
cvičením na podložce a protažením. **Nebojte se běhu, je to
hlavně o cvičení!!!! Bude to nevšední zážitek!!!!**

Kde? Vyšehrad



Sraz v 18h **ARROSTO RISTORANTE**, Mikuláše z Husi 1709/1, Praha 4 Vyšehrad, u
fotbalové šaty bude k dispozici od 18-20.15h.

Informace a přihlášky: tel.728873579,

www.veruberu.cz veruberu.jandova@seznam.cz