



Venkovní vánoční trénink

Pondělí 9.12. od 18:30-19:30

60-70 minut chůze nebo běh, posilování celého těla – pro mé klienty vánoční lekce zdarma, vezte si něco vánočního na sebe!!! (blikající ideálně)

Program:

Lehkým během se zahřejeme, protáhneme a proběhneme okolí s mnoha zastávkami při kterých budeme posilovat všechny hlavní svalové skupiny, trénink zakončíme cvičením na podložce a protažením. **Doporučuji teplou mikinu a tepláky, které si necháte u mě v garáži a na cvičení na podložce obléknete. Nebojte se běhu, je to hlavně o cvičení!!!!** Na závěr Vás zvu na sklenku prosecca.

Kde? Milíčovský háj

Sraz Loosova 978/30, 149 00 Praha 4 - Háje (kousek od metra Háje) Lze uschovat věci, lze zaparkovat. Sraz u garáže.

Informace a přihlášky: www.veruberu.cz