

# Vánoční cvičení s Veruberu a besídka v neděli 15.12.2024



## Program:

### 1.blok

15:00-15:45 Vánoční bodyform s Janou a Veru,

15:45-16:10 vánoční posilko s Veru a Janou s dlouhou gumou a činky,

16:10-16:20 pauza na převlečení.

### 2. blok

16:20-17:10 vánoční bodybalance s míčkem a ježkem

17:10-18:00 vánoční jemná jóga s Janou při svíčkách

Pro klienty Veruberu ZDARMA , ale rezervace nezbytná na [www.veruberu.cz](http://www.veruberu.cz)

Od 18h .....Společné posezení ochutnávka přinešeného cukroví a jiných dobrot. Nenoste prosím alkohol, využijeme služeb SQP (víno, prosecco, pivo, svařák, káva, nealko). Vemte pouze dobrůtky – slané i sladké, uděláme si vánoční hostinu. Děkuji moc!



Pro účastníky akcí a pravidlené klienty Veruberu vstup na akci zdarma

## Kde? Squash point

Květnového vítězství 938/79 , 149 00 Praha 4 - Háje (kousek od metra Háje)

Informace a rezervace: [veruberu.iandova@seznam.cz](mailto:veruberu.iandova@seznam.cz), tel.728873579

Rezervace na [www.veruberu.cz](http://www.veruberu.cz) jednodenní akce