

# Cvičení pro ženy

**Přijďte si zacvičit – získat kondici – dobrou náladu – posílit svaly a protáhnout tělo.**

**Ráda bych vás pozvala na první hodinu, kde si můžete zdarma vyzkoušet cvičení: bodyform a tabatu, konec hodiny je zakončen strečinkem s prvky rehabilitačních cviků.**

**čtvrtek 14.9.2023 v 17.30 sál Obecního úřadu Kolová**



**Hodiny budou probíhat každý ČTVRTEK v 17.30 hod**

**Cena hodiny je 80 Kč, permanentka 10 hodin 650 Kč.**

**Veškeré vaše dotazy ráda zodpovím na tel. 724 928 509.**

**Těší se na vás *Martina***