



# CVIČENÍ MALÉ BŘEZNO

## BOX – PILATES – DANCE



### OBEC MALÉ BŘEZNO ZVE NA PILOXING,

na jedinečný **FITNESS PROGRAM**, který spojuje to nejlepší z **PILATES BOXU** a **TANCE**.

- ✓ **NEJMODERNĚJŠÍ HIT VE CVIČENÍ**, jednoduché kombinace
- ✓ **UČINNÉ SPALOVÁNÍ KALORIÍ POMOCÍ INTERVALOVÉHO TRÉNINKU**
- ✓ **URČENO PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE**, začátečníky i pokročilé
- ✓ **POSÍLENÍ, TVAROVÁNÍ A VYRÝSOVÁNÍ VŠECH SVALOVÝCH PARTIÍ V JEDNÉ HODINĚ**

Při cvičení se využívají piloxingové rukavičky se zátěží 0,250 g (rukavičky nejsou povinné).

VŽDY KAŽDÉ ÚTERÝ od 18 hod v malé tělocvičně KD,  
zahajujeme 19.února 2019.

<http://www.male-brezno.cz/sportoviste/>

tel. 737 220 847,