



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Pozvánka na akci

ZPĚT DO KONDICE

Termíny konání:

čtvrtky 18.00 až 19.30 hodin

(opět začínáme 10.9.2020)

Místo konání: malý sál sportovní haly v Hněvčevsi

Přijďte si vyzkoušet intervalové cvičení s vlastní vahou. Cvičení je vhodné pro začátečníky i pokročilé. Každý cvičí podle svého tempa a fyzické zdatnosti. Cvičí se střídavě ve stoje i na podložce. Vhodné pro ženy i muže.

Pro zájemce o zdravý životní styl je možné v rámci akce využít měření tělesných hodnot (např. svalová hmota, tuk, mineralizace kostry, voda, rychlost spalování a jiné) nebo konzultaci jídelníčku.

S sebou: sportovní oblečení a obuv do haly, pití, podložka na cvičení (stačí i ručník).



Účast na akci je zdarma. Počet účastníků je omezen. Prosíme zájemce, aby předem potvrdili svojí účast na níže uvedených kontaktech:

e-mail: kchnevceves@seznam.cz

tel. č.: 723 225 189