

Kurz zdravotní gymnastiky

KURZ ZDRAVOTNÍ GYMNASTIKY - lektor Marta Roubalová

- I. středa od 10 do 11h (začátek)
- II. středa od 11 do 12h (začátek)
- III. pátek od 10 do 11h (začátek)

Kurz nabízí 12 pohybových programů s důrazem na udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivovanosti. Formu kurzu představují vhodné strukturované pohybové pájsma za doprovodu hudby.