

BODYSTYLING

s **Katkou Bímanovou**

TJ SOKOL HOSTIVICE

Ulice Tyršova 201 - <http://sokolhostivice.sweb.cz/>

PONDĚLÍ 19.00 HODIN

Co můžete očekávat?

- BODYSTYLING je název 60ti minutové lekce, jejímž cílem je formování a zpevňování těla pomocí jednoduchých aerobních i silových prvků. Cvičení je doprovázeno rytmickou hudbou a má vytrvalostně silový efekt.
- cvičení je určené **PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST** - pro začátečníky i pro pokročilé - a je **VHODNÝM DOPLŇKEM PŘI PROVOZOVÁNÍ ZUMBY!**
- instruktorka Katka Bímanová je zkušená lektorka všech aerobních forem cvičení s téměř 20ti letou praxí, lektorka a organizátorka vzdělávacího programu FISAF.cz a organizátorka aktivních pobytových akcí (www.bimanova.cz).
- CENA JEDNÉ LEKCE je 70,- Kč (nabídka permanentek).

NIČEHO SE NEOBÁVEJTE - NEVÁHEJTE A PŘIJĎTE SI ZACVIČIT!

Informace na telefonu: 603 274 350 - Kateřina Bímanová
www.bimanova.cz