

přijďte si zacvičit!!!

Kam? tělocvična učiliště Toužim

Kdy? každé pondělí
od 16.00 do 17.00 hodin

Co cvičíme?

**protahovací cviky na celé tělo
cvičení dýchání a paměti
cvičení s náčiním - tyčky,
šátky, ručníky, míčky,
PET lahve, gum. stuha, židle**

Cvičení:

ve dvojicích

v pomalém tempu, každý podle svých možností

i pro muže

Těšíme se na vás!

A. Vachulková, J. Wipplingerová

TJ Sokol Toužim