

CVIČENÍ NEJEN PRO AKTIVNÍ SENIORY

ZACVIČTE SI ZDARMA V DOMECH DĚTÍ A MLÁDEŽE HL. MĚSTA
S PROFESIONÁLNÍMI TRENÉRY

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G

Praha
sportovní

TÝDENNÍ ROZPIS CVIČEBNÍCH AKTIVIT: 14. 11. 2011–30. 4. 2012

Den	Čas	Místo
Po	11.00	DDM P6
Út	10.00	DDM P3 Ulita
St	10.00	DDM P12 Divadlo na Cikorce
Čt	11.00	DDM P6
Pá	10.00	DDM P12 Urbánkova

MÍSTA SETKÁNÍ PŘED CVIČENÍM

DDM P3 – Ulita, Na Balkáně 2866/17a

Kontakt: 272 771 025–6, www.ulita.cz

DDM P6 – U Boroviček 648/1, Řepy

Kontakt: 235 323 333–2, www.ddmp6.cz

DDM P12 – Divadlo na Cikorce, Herrmannova 2016/24, Modřany

Kontakt: 244 400 334, www.ddmmodrany.cz

DDM P12 – Urbánkova 3348/4, Modřany

Kontakt: 241 772 463, www.ddmmodrany.cz

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- za případnou ztrátu cenností organizátor akce neručí
- lekce může být zrušena lektorem na místě
- cvičenci jsou povinni před zahájením cvičení informovat lektora o svých zdravotních omezeních
- všechny lekce cvičení jsou zdarma
- podložky a obuv na cvičení s sebou

Obsah cvičení: velké míče, overbally, protahovací a lehká posilovací cvičení pod dohledem zkušených trenérů z týmu Davida Hufa 2beFit

Patronát nad akcí převzal a všechny srdečně zve Mgr. Petr Bříza, radní hl. města Prahy



www.prahasportovni.cz



www.2beFit.cz