

Cvičení v ZŠ Žehušice

Pravidelné cvičení v Chotusicích a Žehušicích

Jóga & Strong Nation

Mezi nejznámější výhody cvičení **jógy** patří vyrovnání svalových dysbalancí, zvýšení flexibility, vytvarování postavy a zmírnění stresu.

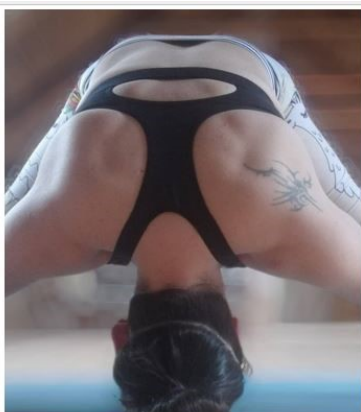
Pokud hledáte náročnější lekce, známé také jako HIIT, kardio, workout, prostě makačka, zvolte

Strong Nation.

Chotusice: tělocvična základní školy
pondělí: Strong Nation od 17 h
úterý, čtvrtek: jóga od 19 h

Žehušice: aula základní školy
sudá středa: jóga od 18 h
lichá středa: Strong Nation od 18 h

Přihlášení a více informací: QR nebo:
<https://chramsily.isportsystem.cz>



Od příštího týdne začíná nové cvičení v aule základní školy Žehušice. Jedná se o jógu a kardio cvičení s názvem Strong Nation. Cvičení bude pravidelně každé středy vždy od 18 hodin.