

# Ruszamy od 2 września

Zapraszamy od 2 września.

---

Od **2 września** poprowadzi:

W każdy **poniedziałek i piątek** kolejno:

**17: 00 - Gimnastyka (dzieci 4-6 lat)**

**18: 00 - Gimnastyka (dzieci + 7 Lat)**

**19: 00 - Zajęcia FITNESS dla dorosłych**

**20: 00 - Stretching - Zdrowy Kręgosłup (młodzież, dorośli i seniorzy)**

**GIMNASTYKA** - zajęcia dla dzieci od 4 roku życia wzwyż - oparte na kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, nauki zarówno elementów gimnastycznych jak i akrobatycznych, połączonych z kształtowaniem siły, gibkości oraz skoczności dzieci, a to wszystko poprzez świetną zabawę.

**ZAJĘCIA FITNESS** - zajęcia dla osób dorosłych z wykorzystaniem sprzętu takiego jak: gumy mini band, piłki, stepy i wiele innych. Wpływają na poprawę wydolności, siły, koordynacji i oczywiście samopoczucia.

**STRETCHING - ZDROWY KRĘGOSŁUP** - zajęcia nastawione na rozluźnienie spiętych mięśni, ćwiczenia oddechowe, wzmacniające mięśnie głębokie, rozciągające dające ulgę wszelkim bólom mięśniowym oraz bólowi kręgosłupa.

*ZRÓB COŚ DLA SIEBIE I SWOJEGO CIAŁA!*

## **CENKI ZAJĘĆ:**

jednorazowo - 25 zł

1 raz w tygodniu - 70 zł

2 razy w tygodniu - 140 zł

3 razy w tygodniu - 160 zł

4 razy w tygodniu - 180 zł

*Serdecznie zapraszam do wspólnego treningu!*