

CVIČITELKY ODBORU SPORTU PRO VŠECHNY TJ JAWA-METAZ TÝNEC NAD SÁZAVOU VÁS ZVOU NA

# DEN ZDRAVÉHO POHYBU,

aneb zimními porcemi pohybu zhubneme do plavek

Porce pohybu si můžete užít **6. 2. 2010 v Týnci nad Sázavou, v tělocvičně základní školy v sídlišti.**

Servírovat Vám je budou:

<b>9,00 – 10,00</b>	<b>step aerobik</b> – aerobik s využitím stepů	<b>Míša Daňková</b>
<b>10,00 – 11,00</b>	<b>Body form</b> – posilování s náčiním	<b>Míša Svobodová</b>
<b>11,00 – 12,00</b>	<b>aerobik</b> – taneční vazby	<b>Soňa Vrňatová</b>
<b>12,00 – 13,00</b>	<b>automasáže, kosmetika - líčení</b>	<b>Iva Chmelařová</b>
	oběd - z vlastních zásob	
<b>13,00 – 14,00</b>	<b>cvičení na velkých míčích</b>	<b>Věra Junová</b>
<b>14,00 – 15,00</b>	<b>step aerobik</b>	<b>Markéta Paulusová</b>

Cena: **100,- Kč členky odboru SPV**, které uhradily členské příspěvky za I. pololetí 2010

**150,- Kč ostatní**

Čaj, káva a jedna porce ovoce v ceně

**Prezence od 8,30 hodin**

V průběhu cvičení budete mít možnost se zvážit, zjistit obsah tuku ve svém těle a spočítáme Vám BMI.

