

ZDRAVÝ CHRÁT, PEVNÉ A PRUŽNÉ TELO

- strečing
- rehabilitačné cviky
- izolované posilňovanie
- chyby v mechanike pohybu
- relaxácie

kedy: každý štvrtok 16:30 – 17:30 hod

kde: na Obecnom úrade v Černíku

KONDIČNÉ CVIČENIE,

na spestrenie KARDIO KICKBOX A SEBAOBRANA

kedy: každý štvrtok 18:00 – 19:00 hod

kde: na Obecnom úrade v Černíku

Prihlasovanie e-mailom: karate.army@gmail.com

www.karate-army.sk, 0905 525 591

Cvičiteľ: Ján Mitúch z Nitry,
hathajoga, bojové športy, masér

