



VÁS ZVE NA LÉTO V POHYBU
Červenec a srpen 2010

ZUMBA, BOSU, PILATES

2.7.-18.7.2010-Cvičíme v UMAGU-Chorvatsko

ZUMBA-otevřené hodiny : ÚT-ČT-NE-19h.-20h.

Velký sál sokolovny-Žďár n.S.

Začínáme :20.7.2010!!!!

Cena:Dospělí-70,-Kč/h.,Studenti -60,-Kč/h.,Žáci ZŠ 40,-Kč/h.

Karta na 10 vstupů:D-600,-Kč,S-500,-Kč

Na hodiny ZUMBA se není nutné objednávat!!!!

POZOR!!!3.8-5.8.-8.8.NECVIČÍME!!!!

Ostatní případné změny oznámím e-mailem.

Na všechny KURZY je nutná přihláška na:idaskovic@centrum.cz
Jméno-název kurzu-místo.Ostatní podrobnosti obdržíte následně e-mailem!!!!

Mgr.Ida Kršková,tel.775 665 657

PILATES-KURZ-MP-P(míně pokroč .až pokroč.)

Malá cvičebna –Sokolovna –Žďár n.S.

Pouze 6 klientů na lekci!!

20.7-23.7.2010-ÚT-ST-ČT-PÁ:P1:16.-16.55h.,P2.:17.15-18.15h.

Každá hodina s jiným náčiním:

bosu,gumové pásy,overball,ring,roller,fit ball

(cena 400,-Kč)

ZUMBA kurz –Nové Město na Moravě-Sporten TIME

PO-ST-PÁ-26.7.-28.7.-30.7.2010-19h-20h!!!

Cena: Dospělí:200,-Kč,Studenti 170,-Kč,Žáci ZŠ-120,-Kč

Platí karta ZUMBA nebo Bosu!!Jedna hodina 80,-Kč.

KURZ PILATES-Nové Město na Moravě-Sporten TIME

PO-ST-PÁ- 26.7.-28.7.-30.7.2010,17.30-18.30h.

Pilates bosu,overball,gumové pásy

Cena:200,-Kč,-

KURZ power yogy-Sokolovna Žďár n.S.-malá cvičebna

PO-ÚT-ST-ČT- 9.8-12.8.2010!,17.15h-18.30h.

pouze 6 klientů!!

Cena:400,-Kč

KURZ PILATES pro začátečníky-Sokolovna Žďár n.Sáz.

Malá cvičebna

PO-ÚT-ST-ČT-PÁ-9.8.,-13.8.2010,16h.-17h.

Pouze 6 klientů!!

Cena:500,-Kč

KURZ BOSU Nové Město n/M-Sporten

Bosu cardio ,core,body styling + overball a gumové pásy

PO-ST-PÁ-16.8.,18.8.,20.8.2010 ,18.00-19.00h.

Cena:200,-kč,platí karta BOSU

KURZ PILATES pro mírně pok.až pok.Žďár n.Sáz.

Sokolovna –malá cvičebna

ÚT-ČT-SO -17.8.a 19.8. -17.15.-18.15h.20.8.-10.00-11.00h.

Pouze 6 klientů!!

Cena:300,-Kč