

**Cvičení ČASPV (sport pro všechny)
při TJ Spartak Hořovice
v tělocvičnách 1. základní školy Hořovice**

Rozvrh:

Pondělí 17:00 – 18:00 hodin MLADŠÍ ŽACTVO

Cvičení na náradí (kruhy, lavičky, žebřiny, koza) švihadla, tyče, činky,
míče, hry, atletika

cvičitelky Jana Hochmanová, Zdeňka Voříšková, Jaroslava Eliášková
200,- Kč /cvičební rok

Úterý 18:00 – 19:00 hodin ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ ŽEN

(gumičky, míčky, činky)

cvičitelka Vlasta Vyšejnová

40,- Kč jedno cvičení – bez objednání či registrace

Úterý 19:00 – 20:30 hodin AEROBNĚ KONDIČNÍ CVIČENÍ ŽEN

(míčky, činky, tyče, gymstick, flexibary, flow-tonic, gumičky, magic,
circle, kettlebally, stepy)

cvičitelka Eva Pavlisová

50,- Kč jedno cvičení – bez objednání či registrace

Čtvrtek 19:00 – 20:00 hodin AEROBNĚ KONDIČNÍ CVIČENÍ ŽEN

(míčky, činky, tyče, gymstick, gumičky, magic, cirkle, kettlebally, stepy)

cvičitelka Olga Hůlová

40,- Kč jedno cvičení – bez objednání či registrace

Přijďte vyzkoušet 😊 jste srdečně zváni 😊