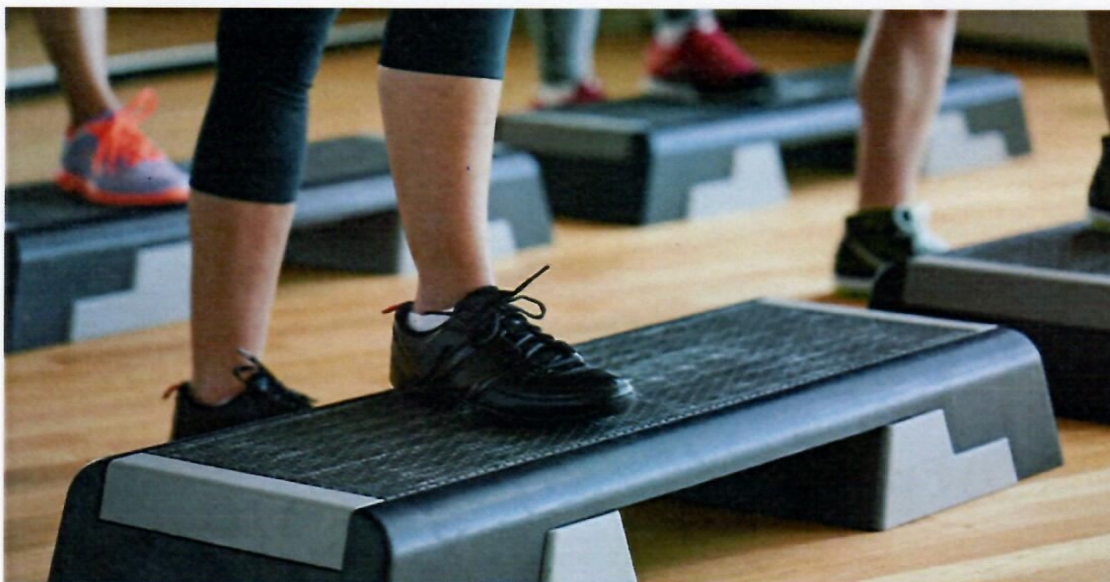


Cvičení pro dospělé pomocí stepu

- Je určeno pro všechny věkové kategorie
- Lekce budou probíhat ve školní tělocvičně ve Svatém Janu nad Malší
- Cena za jednu lekci (60 minut) bude **50,-Kč**
- Přihlásit se můžete do 20. 3. 2023. Cvičení začne od dubna, přesný termín bude upřesněn podle počtu přihlášených.
- Přihlásit se můžete na - telefonním čísle: **722 181 655**
-facebooku: **Kačka Balláková**



Je to kondiční cvičení. Je zaměřeno zejména na svalstvo hýždě a dolních končetin, posilovány jsou však i ostatní partie těla. Při tomto cvičení dochází k větší spotřebě energie, než je tomu u jiných aerobních aktivit.