



Sobotní dopoledne s kickboxem a kickbox aerobikem

12.4.2014, sportovním centrem Sport Relax D5, od 10:00 - cca 13:00 hod, cena 250,- Kč,
káva nebo čaj zdarma!

Jelikož po přihlášení cvičenců bude skupina uzavřena, lze program přizpůsobit dle Vašeho přání,
předběžně bude ale obsah hodin následující:

1) seznámení se základními prvky kickboxu

2) nácviky kopů a úderů do totemů

3) pauza na občerstvení

4) přednáška o zásadách zdravého stravování

5) kickbox aerobic



Fyzická náročnost bude vhodně rozvržena do celého průběhu akce!

S sebou vzít:

- bandáže na ruce (stačí elastické obinadlo)
- kdo uzná za vhodné lehkou svačinu