



Provozní doba

FITNESS

INFRA SAUNY

Telefon: 728 954 807



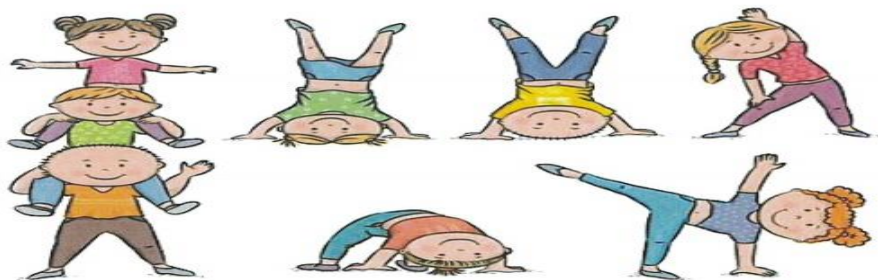
Pondělí	zavřeno	12,00 – 20,00 hod.
Úterý	8,00 – 12,00 hod.	16,00 – 20,00 hod.
Středa	zavřeno	16,00 – 20,00 hod.
Čtvrtek	8,00 – 12,00 hod.	16,00 – 20,00 hod.
Pátek	zavřeno	12,00 – 20,00 hod.
Sobota	zavřeno	13,00 – 17,00 hod.

CVIČENÍ SENIORŮ



**Cvičíme každé
pondělí
v tělocvičně ZŠ.
Začátek cvičení
je v 16,00 hod.**

POHYBOVÝ KROUŽEK PRO STARŠÍ DĚTI
(OD 6 LET)



KDY: každé pondělí

KDE: v tělocvičně ZÁKLADNÍ ŠKOLY (Životice u NJ)

OD: 17:00 hodin do 18:00 hodin

MOC SE TĚŠÍM NA VAŠI ÚČAST!!!

ZAČÍNÁME CVIČIT V PONDĚLÍ 10.9.2018

Vedoucí kroužku: Irena Holubová

CVIČENÍ PILÁTES

**Cvičíme každé
úterý
v tělocvičně ZŠ.
Začátek cvičení
je v 17:00 hodin.**



CVIČENÍ S JANOU

Cvičíme každé
úterý
v tělocvičně základní školy.
Začátek cvičení je
v 18,00 hod.



Cvičení u kterého si dáte do těla

Začínáme **ve čtvrtek 1.11.2018 v 17:00 hodin** v tělocvičně
ZŠ v Životicích u Nového Jičina

Přijďte vyzkoušet co ve vás je a co zvládnete.....



KARDIO



KRUHÁČ



TABATA



PLANK



samozřejmě poctivý strečink

