

# 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**

