

OBECE OSICE VÁS ZVE NA



PRVNÍ OBECNÍ POHYBOVÝ DEN



13. 4. 2019

S doprovodným velikonočním programem

nové metody ve švédském stylu - svenska träning

Program:

10:00 - 11:00 - Zahájení - Cvičí děti do 12 let
(vstup do tělocvičny pro veřejnost volný)

11:30 - 12:30 - Cvičení mládeže 12 - 18 let
(vstup do tělocvičny pro veřejnost volný)

13:00 - 14:00 - Cvičení zralých žen 18 - 55 let :)
(vstup do tělocvičny průchozí režim)

14:30 - 15:30 - Cvičení pro starší generace (cvičení v pozvolném tempu)
(vstup do tělocvičny průchozí režim)

16:00 - 17:00 - Cvičení pro zralé muže 18 - 55 let
(vstup do tělocvičny pro veřejnost volný)

Doprovodný

program: **Velikonoční tvoření, výroba šperků FIMO, atd...**

Těšíme se na Vás v tělocvičně Základní školy Františka Škroupa v Osicích

Hlavní cvičitelkou Vám bude Lucie Komárková

Pitný režim po celý den zajišťuje LamCafé