



ZRUČSKÉ JARNÍ

LÁZNĚ PRO DUŠI

PRO NADŠENÉ SPORTOVCE

RELAX CVIČENÍ ČCHI-KUNG



- LEKTORKA DÁŠA FLEKOVÁ
- DUBNOVÉ ÚTERKY OD 16 HODIN
- SRAZ U ALTÁNKU V ZÁMECKÉM PARKU
- UŽIJTE SI ODPOČINEK I PŘÍJEMNÉ PROTAŽENÍ
- CVIČENÍ JE PRO VŠECHNY ZDARMA
- PŘI NEPŘÍZNIVÉM POČASÍ SE CVIČENÍ PŘESUNE DO TĚLOCVIČNY NAD ŠKOLNÍ JÍDELNOU

CHYŤ BABKU ZA KLIKU



- PROTÁHNĚTE SVALY A CHYŤTE BABKU ZA KLIKU I LETOS
- START U SPORTOVNÍ HALY
- PŘIHLÁŠKY PŘEDEM: HALA@MESTO-ZRUC.CZ
- PŘEKONÁME LOŇSKÝ REKORD?
- DÉLKA TRASY 1560 M (PRO NEJMENŠÍ JE TRASA KRATŠÍ)

Více informací najdete na www.zamek-zruc.cz/lazne
TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ S VÁMI

