



SKUPINSKE VADBE V ŠPORTNI DVORANI VRANSKO

TOREK:

19.00 - 20.00
STEP FIT

20.15 - 21.15

TNZ & HI-LO FIT

(trebuh, noge, zadnjica "krtični deli telesa")

ČETRTEK:

18.00 - 19.00
PILATES & 50+ FIT

19.15 - 20.15

FIT MIX

Vadba z lastno težo in pripomočki, ki daje še več možnosti za oblikovanje telesa, izboljšanje koordinacije, ravnotežja in povečanja moči. Vadba je prilagojena vsakemu vadečemu posebej.



Pričetek vadb 1. 10. 2013 v Športni dvorani Vransko (plesna dvorana).
Vadbe so primerne za vsakogar.

*Uživaj v gibanju!
Športno društvo S FIT*

Prijave in informacije:
041 204 325

FB profil:
Suzana Blatnik

ŠD S FIT TUDI NUDI:

- individualne ure **NORDIJSKE HOJE**
- klasična in športna **MASAŽA TELESA** na vašem domu