

Tréningové dni:

pondelok a streda

v čase od 19:00-20:00

Tréner: Matej Grožaj

Termíny a počet tréningov pre 2019

Október 2x: 28., 30.10.

November 6x: 4., 6., 11., 18., 25., 27.11.

December 6x: 2., 4., 9., 11., 16., 18.12.

Cena: 115,- Euro

(v cene je 14 tréningov, expander a palica)

Platba vopred, na základe faktúry.

Počet ľudí v skupine max. 15. Úhradou plnej ceny si účastník zabezpečí isté miesto v skupine.

V prípade záujmu aj pre bližšie info ma kontaktujte prosím na email

swimmattsk@gmail.com

Tréningy pre dospelých budú zahŕňať:

- cvičenia s vlastnou váhou, s palicou a expanderom
- mobilizácie
- strečing
- dýchacie techniky

Povinné vybavenie na tréningy:

- vlastná karimatka/podložka na cvičenie – odporúčam nešmyklavú
- palica (zahrnutá v cene)
- expander (zahrnutý v cene)
- vlastný malý uterák a voda

Tréningy sú zamerané na rehabilitáciu a posilnenie celého tela. Časť tréningu bude prebiehať na zemi, preto odporúčam, aby ste si priniesli tepláky/elastáky, ktoré Vám nebude ľúto opotrebovať, tričko s krátkym rukávom a halové tenisky.



PONUKA TRÉNINGOV PRE DOSPELÝCH



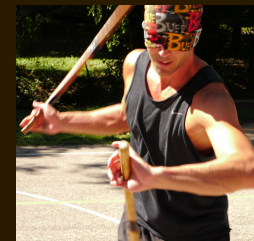
**UKÁŽKOVÁ HODINA
ZDARMA
23.10.2019 O 19:00**

Miesto:

spoločenská sála MÚ Čunovo

Pre koho sú tréningy určené:

pre všetkých, ktorí by radi spoznali lepšie svoje telo s cieľom vedieť ako si pomôcť a zlepšiť svoj zdravotný stav



Ďalšie info na www.swimmatt.com