

#BEACTIVE DAY

**ČTVRTEK
23. ZÁŘÍ 2021**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
FITNESS**

www.komorafitness.cz



ČESKÁ KOMORA
FITNESS

PROGRAM HODĚJICE sokolovna

17:15 – 17:25 Zahájení

17:30 – 17:55 Bodystyling

18:00 – 18:25 Tabata workout

18:30 – 18:55 Body Step (12 míst)

19:00 – 19:25 Kruhový trénink (12 míst)

19:30 – 20:00 Závěrečný strečink a ukončení akce

**17:30 – 18:30 cvičební program pro děti 3-7 let pod vedením
Veroniky Machálkové**

Lucie Cenková, mob.:777901330

FB skupina: Cvičení s Luckou

Be Fit With Lucie