

16. - 22. 9. 2012

Evropský týden mobility

motto: Pohyb správným směrem

Jihlava

pondělí 17. 9. 2012

Pohyb správným směrem

Chcete mít dobrou kondici? Chcete posílit svaly? Potřebujete novou výzvu? Nebo se prostě jen tak odreagovat? **Přijďte si zacvičit!**

Spinning - Spinning je jízda na stacionárním kole při hudbě dle pokynů instruktora. Nejúčinnější kardio-vaskulární cvičení posledního desetiletí!

TRX - funkční trénink - systém pro komplexní rozvoj síly, svalové hmoty, flexibility a rovnováhy cvičence všech fitness úrovní.

Gym Centrum, Přední 15, Jihlava

 **spinning a TRX za zvýhodněné vstupné 50 Kč!**

10:00-11.00 Spinning

10:00-11.00 TRX

14:00-15.00 Spinning

15:00-16.00 TRX

Lekce se uskuteční při min. počtu 5 klientů. Rezervace na tel. 720 515 607.

Informace: Turistické informační centrum
Masarykovo náměstí 2, tel.: 567 158, 159
a Brána Matky Boží, tel.: 567 167 155
kancelář Zdravého města, tel.: 567 167 125
www.jihlava.cz / www.visitjihlava.eu

Ministerstvo životního prostředí
České republiky

