

Spolek Korunka pořádá:

# KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO VŠECHNY



aula ZŠ Korunovačnická, 3.patro

## každý čtvrtek 19:15

- profesionální vedení a info: Martina Vondrová (vondrovam@centrum.cz)
- s sebou: podložku, obuv a oděv na cvičení
- 70,- za lekci; výtěžek bude věnován na konto Spolku Korunka

## cvičíme od 21.9.2017

aerobní rozvičení | zpevnění svalů | zdravá záda | protažení svalů  
hluboký stabilizační systém | správné držení těla  
břišní pekáč | pevný zadek | svaly dna pánevního

[www.spolek-korunka.webnode.cz](http://www.spolek-korunka.webnode.cz)

  
**KORUNKA**  
SPOLEK RODIČŮ A PŘÁTEL  
ZŠ KORUNOVAČNÍ