

# Sokol Kanice pořádá: **SOBOTNÍ 2-HODINOVKU "OpenAir"**

Cardio & Pilates & Strečink

ZŠ Kanice hřiště

24. 6. 2023

9:00 - 11:00

**Program:**

8:30 - 8:55 registrace

9:00 - 9:45 I. blok: aerobní cvičení s dynamickým posilováním bez zátěže

9:45 - 10:00 přestávka

10:00 - 11:00 II. blok: posilovací a protahovací lekce se zaměřením na střed těla

**S sebou:** vhodné oblečení a obuv, pití a podložka na cvičení

**Cena:** 100,-Kč (iontový nápoj v ceně☺)

Za nepříznivého počasí se akce přesouvá do tělocvičny (nutná sálová obuv!)

