

# ZNAJDŹ COŚ DLA SIEBIE !

Masz dość siedzenia w domu? Chciałbyś coś zmienić, ale nie wiesz od czego zacząć? Zacznij od zrobienia czegoś dla siebie i przyjdź na zajęcia z Mistrzynią Pucharu Polski w aerobiku sportowym!

Od **08.09.2021r.** w każdą **ŚRODĘ** ruszają zajęcia dla każdego, które poprowadzi trenerka Natalia

w Szkole Podstawowej im. Ks. Jana Twardowskiego w Kłaju.

**godz. 17:00** – gimnastyka dla dzieci (4-5 lat)

**godz. 18:00** – gimnastyka i akrobatyka dla dzieci i młodzieży (6+)

**godz. 19:00** – zajęcia fitness dla dorosłych

- Ćwiczenia do muzyki !
- Ćwiczenia dobrane adekwatnie do preferencji !
- Nowoczesne formy ruchu !
- Nauka stania na rękach !
- Rozluźnianie napiętych mięśni !
- Budowa siły i rzeźbienie sylwetki !
- Super atmosfera !

Trenerka Natalia Kluch (889 040 629)



*Cena jednorazowego treningu – 20zł.*

*Cena karnetu na cały miesiąc – 60zł.*

## PRZYJDŹ I PRZEKONAJ SIĘ SAM !