

KŘEMÍLEK

MATEŘSKÉ CENTRUM + POHYBOVÉ CENTRUM

➔ Na Kamenci 223, Česká Škalice



MATEŘSKÉ CENTRUM

- **Setkávání maminek s dětmi na MD 1-3 roky se společným programem**

Lektorka: Mgr. Johanka Říhová, tel. 737 014 066
email: j.plodkova@seznam.cz

BAVÍME SE SPORTEM

Čtvrtek 9:30-10:30
Cena lekce 50,- Kč

POHYBOVÉ CENTRUM

- **HÝBÁNKY S MONČOU** (pro děti od 3-5 let)

Pohybové aktivity pro maminky s dětmi

Lektorka: Monika Pozděnová, rezervace na tel. 777 143 364

Po: 16:00 - 17:00
Cena lekce 70,- Kč

- **KONDIČNÍ CVIČENÍ S ALENOU**

Cvičení na problémové partie pro ženy

Lektorka: Alena Marešová, rezervace na tel. 604 606 459

Po: 19:00 - 20:00
Cena lekce 50,- Kč

- **AEROBIC S MONČOU**

Lektorka: Monika Pozděnová, rezervace na tel. 777 143 364

St: 18:30-19:30
Cena Lekce 50,- Kč

- **TABATA + HITT S JANČOU**

Vysoce intenzivní intervalové tréninky, které střídají intervaly "práce" s intervaly "odpočinku"

Lektorka: Jana Staňková, rezervace na tel. 773 544 707

Čt: 18:00 - 19:00
Cena lekce 70,- Kč

- **ZDRAVÁ ZÁDA S MARTINOU**

Posilování svalstva kolem páteře, zlepšení flexibility a prevence problémů se zády

Lektorka: Vodičková Martina-fyzioterapeutka, tel. 739 443 765

Po:17:30-18:30, Čt: 19:15-20:15

Cena lekce 180,- Kč
(pouze permanentka 12 lekcí)

- **MIMIHRÁTKY S KÁŽOU**

Určené pro maminky s dětmi od 2 měsíců – nechodící

Lektorka: Výborná Kateřina tel. 777 830 532

Po: 10:00-11:00
Cena lekce 70,- Kč

- **TANCE PRO DĚTI 8-15 LET**

St: 16:30 – 17:30, Pá: 16:30 – 17:30, So: 11:00 – 12:00

Lektorka Oleksandra Loboiko, tel. 728 154 259

Cena lekce 100,- Kč