



Otwórz się na wiosnę!! [1]



Zapraszamy wszystkie panie 18 marca (sobota) do Myślęcinka, bowiem postanowiliśmy obudzić wszystkie jeszcze śpiące po zimie osoby i zaprosić je na wspólny trening na świeżym powietrzu. Startujemy o godzinie 13,00 na Polanie Różopole. Na początek rozgrzewka a po niej godzinny trening, w którym nie zabraknie elementów cardio, siłowych a także stretchingu! Trening poprowadzą Monika Gosik i Patrycja Bohdanowicz - trenerki personalne, fitness. pole dance oraz założycielki szkoły tańca FLOW DANCE.

Należy ze sobą zabrać:

- ciepłe ubranie (najlepiej oddychającą odzież sportową),
- wodę,
- towarzysza do wspólnych ćwiczeń (ćwiczenia będą odbywały się także w parach - możesz zabrać koleżankę, mamę, tatę, męża),
- pozytywną energię!

Wstęp jest bezpłatny!

Więcej na <https://www.facebook.com/events/385533301819221/>

Source URL:<http://www.myslecinek.pl/en/node/8041>

Links

[1] <http://www.myslecinek.pl/en/node/8041>