




# LEKCE V SOKOLOVNĚ VRATIMOV

s Lenkou Horákovou



*Není to jen o kilech, o které přijdeš, ale o životě, který získáš. Čím silnější budeš, tím lépe se budeš cítit.*

*Kdo začal, půl díla vykonal. Úspěch není výsledkem samovznícení, zapálit se musíte sami.*

<b>Pondělí</b>	<b>17:00 – 18:00</b>		Fitness hodina plná tance a zábavy, zaměřená na spalování tuků a cardio.
<b>Čtvrtek</b>	<b>19:00 – 20:00</b>	 + posilování (30 minut)	Dělená fitness hodina, kde půl hodiny spalujeme při tanci a půl hodiny posilujeme za pomoci vlastního těla bez náčiní.
<b>Neděle</b>	<b>17:00 – 18:00</b>		Posilovací hodina zaměřená na všechny svalové skupiny a formování postavy, při které používáme činky, gumičku, overball a těžkou tyč.

Lekce probíhají v sokolovně Vratimov, ulice Sokolská 290/16 (vchod brankou po chodníku až dozadu ke dveřím)  
Cena: **70,- Kč / hodina**

Možnost koupě permanentky za zvýhodněné ceny: 10 vstupů **650,- Kč**  
20 vstupů **1.300,- Kč** (+ bonus, 1 hodina zdarma)  
24 vstupů **1.500,- Kč**

T. J. SOKOL VRATIMOV  
Sokolská 290/16, 739 32 VRATIMOV  
IČO: 48428655