

ON LINE - cvičení pro všechny s TRX bez hranic a klubem HANÁ Prostějov



Aktivita je určena pro malé sportovce a jejich sourozence a rodiče.

Cvičení, o které jde, je momentálně provozováno pro fotbalový klub HANÁ Prostějov.

Předcvičuje Petra Stryková a její tým, který má vše perfektně připravené a všichni dostávají pěkně do těla.

Aktivita je zatím hrazena klubem HANÁ Prostějov, takže se můžete klidně přihlásit a cvičit.

Odkaz tohoto cvičení pro všechny, co by mohli mít zájem, popřípadě můžete předat dále, najdete na těchto stránkách:

<http://hanasport.hys.cz/> - záložka ON LINE CVIČENÍ

Klidně vyzkoušejte a připojte s klubem HANÁ Prostějov, ať víte, o co jde.

KDY:

Úterý 17:00 – 18:00

Čtvrtek 17:00 – 18:00

KDE:

Kdekoliv budete mít kousek prostoru

POMŮCKY:

- činky/pet lahve/závaží - 2ks/0,5kg
- židle, gauč nebo nějaké stupátko,
- míč - nemusí být fotbalový,
- ručník, pití.

Hlavně chuť si zacvičit a dobrá nálada.

JAK SE PŘIPOJIT:

Cvičení probíhá přes aplikaci ZOOM, na stránkách výše, najdete postup připojení.

Pravidelně se nám připojuje 30 – 40 cvičících. Může zde cvičit každý, kdo má chuť od dětí po rodiče.

Kdokoliv bude mít zájem, neváhejte aktivitu pro vaše rodin vyzkoušet.

Pokud si někdo bude chtít vyzkoušet připojení dříve, než bude probíhat samotné cvičení, napište, nebo zavolejte.

HANÁ Prostějov – fotbalové přípravky a žáci

Robert SKLÁDAL tel.: 775 694 555

