

Nové cvičenie v Dolnej Lehote s názvom KEBBELTS, cvičenie podobné pilates. Metóda kompenzačného a kondičného cvičenia bez nárazov a poskokov venovaná ľuďom po úrazoch, na budovanie telesnej kondície, vhodná k redukcii váhy, odstráneniu únavy, bolesti chrbta, zlej nálady, cvičenie pre radosť a pre seba! Cvičí sa vlastnou váhou tela.

**Prvé stretnutie bude**  
**10. januára 2019**  
**o 18:00 h v telocvični**  
**ZŠ s MŠ. So sebou si**  
**treba priniesť pitný**  
**režim, uterák a dobrú**  
**náladu!**

Na otázky ohľadne cvičenia Vám rada odpovie cvičiteľka, pani Sedmáková Michaela na t. č. 0915 833 397.