

CVIČENÍ SM SYSTÉM NA PÁTEŘ A KLOUBY PODLE DR. SMÍŠKA

Od 18. ledna 2012 /středa/ bude v **Zubří** /v Základní škole na ul. Školní 540/ zahájeno cvičení SM systém pro začátečníky i pokročilé.
Proběhne celkem 10 hodin cvičení /jedna hodina trvá 60 minut/.

ZAČÁTEČNÍCI

Pondělí a středa v 18 hodin v tělocvičně Základní školy v Zubří /tzv. stará škola/.

POKROČILÍ

Možnosti:

Pondělí a středa /dvakrát týdně/ - celkem 10 hodin cvičení

Jenom pondělí /jedenkrát týdně/ - celkem 5 hodin cvičení

Jenom středa /jedenkrát týdně/ - celkem 5 hodin cvičení

Začátek cvičení je v **19 hodin v pondělí i ve středu** v tělocvičně Základní školy v Zubří /tzv. stará škola/.

Předpokládaný konec cvičení je 20. února 2012. Pokud bude zájem ve cvičení pokračovat, bude následovat další série hodin SM systém.

Maximální počet pro začátečníky	6 až 7 osob
pro pokročilé	8 až 9 osob

Cena za celé cvičení:

Začátečníci 800 Kč

Pokročilí 600 Kč

Cvičící lano i knihu o metodě SM systém si můžete zakoupit na místě.

Cvičí se bosky v pohodlném oděvu. Cvičení trvá cca 60 minut.

Pokud máte vážný zájem, přihlaste se prosím co nejdřív.

Kontakt: Alena Šimurdová, t.č. 775 931 845

simurdova-alena@post.cz