**SOBOTA V SOKOLOVNĚ 28. 3. 2015**

**POŘÁDÁ TJ SOKOL RAKOVNÍK**

**Hula-hooping – kroužení obručí 9.00 – 11.00**

Na sobotu 28. 3. 2015 jsme pro vás připravili seminář, na němž se budeme učit kroužení obručí.

Vzhledem k počtu obručí, které můžeme zapůjčit, prosíme, informujte nás o své účasti předem na email:

[info@sokolrakovnik.cz](mailto:info@sokolrakovnik.cz)

**Ladies latino – latinskoamerické tance pro ženy 11.00 – 12.00**

Zveme ženy a dívky všech věkových kategorií, které milují tanec a chtějí udělat něco pro své tělo a dobrou náladu. Počet účastnic není omezen, na tuto část se nemusíte předem hlásit.

**Cvičení ve stylu flow- tonic - 12.00 – 13.00**

„Plynulé posilování“ s klouzavými podložkami, cvičení v pomalejším tempu, vhodné pro zpevňování celého těla. Na tuto hodinu se nemusíte přihlašovat předem.

Jednotné vstupné 50. - Kč, bez ohledu na to, kolika cvičebních hodin se zúčastníte

Těšíme se na vás ☺