

Centrum Kultury i Rekreacji w Bornem Sulnowie

ZAPRASZA NA ZAJĘCIA 



W SIŁOWNI SPORTOWEJ

**Trening Fitness: Kształtowanie sylwetki
(ODCHUDZANIE)**

TRENINGI DLA DOROSŁYCH

Trening obejmuje ćwiczenia:

- Siłowo-wytrzymałościowe
- Ćwiczenia z wolnymi ciężarami
- Kulturystyka
- Trening siłowy - specjalizacja wyciskanie sztangi leżąc

TRENINGI DLA MŁODZIEŻY OD LAT 14

Trening obejmuje ćwiczenia:

- Korekcyjno-gimnastyczne
- Ćwiczenia wytrzymałościowe
- Podstawy Kulturystyki
- Trening siłowy - specjalizacja wyciskanie sztangi leżąc

**Zajęcia prowadzi Instruktorka Kulturystyki - sportu i rekreacji
Magdalena Radtke tel. kom. 663-039-192**

Zajęcia odbywają się w Centrum Kultury i Rekreacji w Bornem Sulnowie
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK w godz. 08.00 – 20.00