

Cvičení na Kratochvilce

Pokud máte chuť udělat něco pro své zdraví a kondici, nemusíte jezdit do okolních obcí a měst, ale můžete zůstat na Kratochvilce.

Pro ty, kdo mají chuť se hýbat, je tu příležitost si třikrát týdně zacvičit v prostorách bývalé mateřské školky. Cvičení probíhá pod záštitou OÚ.

Můžete si najít vhodnou pohybovou aktivitu, který vám vyhovuje a u které vydržíte. Individuálně můžete cvičit problematické partie i na overballech, Fitness míčích, rotopedech, orbitreku, posilovací lavičce, rotačním disku, balanční podložce, stoperu, posilovací lavici, leg traineru, posilovačích svalů několika druhů, posilovacích gumách.

Cvičenky zkouší různé druhy cvičení a již se těší, až se k nim přidáte. Kolektivní cvičení má jednu nespornou výhodu. Vytrváte v něm zcela určitě déle, než když cvičíte jen sami doma.

Přidejte se i vy ve dnech:

úterý	19:30 - 20:30
středa	18:00 - 19:00
čtvrtek	19:30 - 20:30

Odkazy:

- [Wellness a sport Hotel Harmonie Zastávka](#)
 - [Fitnesscentrum a solární studio Happy Sun Relax Rosice](#)
 - [Best Fitness - sport centrum a posilovna Zbýšov](#)
 - [Kuželkářský klub v Rosicích](#)
-

Sport

Napsal uživatel
Čtvrtek, 02 Únor 2012 10:48

Cyklo-fitness Adresa: kuželna Slovanu Rosice, Tyršova 1181, Rosice

INDOOR CYCLING - speciálně upravený cyklistický program do fitness center pro všechny, kteří hledají efektivní aerobní trénink formou skupinového cvičení pod taktovkou hudby a zkušeného trenéra.
První lekce je zdarma.

Co s sebou na první lekci?

- sportovní oblečení - cyklistický úbor a SPD boty nejsou podmínkou, ale pokud vlastníte toto vybavení, vezměte si ho sebou. Jinak vám postačí kraťasy a tričko co dobře odvádí pot a tenisky s pevnou podrážkou.
- nejlépe dva ručníky
- láhev s pitím či cykloláhev o objemu nejlépe 0,7l

Jednorázové vstupné

vstup

90,-Kč

Jednorázové vstupné - student

vstup

70,-Kč

Permanentka

Sport

Napsal uživatel
Čtvrtek, 02 Únor 2012 10:48

10 vstupů

800,-Kč

Jednorázové vstupné - student

10 vstupů

600,-Kč

Permanentka

20 vstupů

1500,-Kč

☐ **Kontakt:**

www.c-f.cz

Sport

Napsal uživatel
Čtvrtek, 02 Únor 2012 10:48

☐ Rezervace míst na tel.:

774 097 488

Veřejné bruslení na rosickém stadionu 2012 - aktuálně

středa	16:00 - 18:00
pátek	
16:00 - 18:00	

sobota	10:00 - 12:00	15:00 - 17:00	2
neděle	10:00 - 12:00	15:00 - 17:00	

PERMANENTKY NA VEŘEJNÁ BRUSLENÍ S ☐ PLATNOSTÍ DO 30. 4. 2012

Dětská

(do 140cm výšky)

6 vstupů

100,-Kč

Dětská

Sport

Napsal uživatel
Čtvrtek, 02 Únor 2012 10:48

(do 140cm výšky)

12 vstupů

200,-Kč

Dospělá

10:00 - 12:00

6 vstupů

200,-Kč

Dospělá

10:00 - 12:00

12 vstupů

400,-Kč