

---

# Bodyforming

---

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <i>Pořadatel:</i>           | KTV FAF & LFHK   |
| <i>Organizátor:</i>         | Mgr. Szakošová   |
| <i>Místo:</i>               | TJ Slavie, hala  |
| <i>Čas:</i>                 | 10:30  |
| <i>Přihlášky:</i>           | Bez registrace   |
| <i>Náplň:</i>               | Cvičení na hudbu s instruktorem  |
| <i>Důležitá upozornění:</i> | Boty do haly, pokud bude pršet, přesouvá se Bodyform do TŠ Bonstep   |
| <i>Prezence:</i>            | na místě před zahájením cvičení  |
| <i>Program:</i>             | Total body training - celkový trénink těla   |
| <i>Herní systém:</i>        | Udělej něco pro své tělo - druhá část cvičebního maratónu. Jedná se o posilovací cvičení celého těla pod vedením instruktora, cvičí se na intervaly. |
| <i>Poznámka:</i>            | Nutné boty do haly!  |