

# Jumping

## tělocvična Bystřec

každé úterý v 16.30 – 17.30 hodin

Jumping je skupinové cvičení na trampolínkách za doprovodu hudby (max.12 osob).

Zlepšuje fyzickou a psychickou kondici jednoduchým a zábavným způsobem.

Jumping vás prostě bude bavit 😊

(30 minut cvičení na trampolíně, 15 minut posilování a 15 minut protažení a relaxace).



Přihlásit se můžete na [www.jumpinghc.cz](http://www.jumpinghc.cz)

Těším se na Vás 😊