MOZDULJ APARHANT

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAP

2023.04.29.
13:00-TÓL

BÉRES ALEXANDRA

- 13:00-tól dr. Szijjártó Gábor háziorvos előadása
- Bemelegítés 13:30 órától
- 15:00 órától Béres Alexandra
- Helyszín: Aparhant-tornaterem (Rákóczi utca 2.)

MOZGÁSFORMÁK

13:45 Gymstick
TRX (több turnusban)
14:20 Pound aerobic
16:00 Gerinctréning
16:30 Jóga -levezetés

Közreműködik: Profitnesz

A programok alatt ingyenes InBody 270 testösszetétel mérés és tanácsadás a bonyhádi EFI-vel!

EFI Bonyhád