**Kondiční cvičení žen a dívek na KD**

Každé pondělí a čtvrtek se ve večerních hodinách (od 18:00 – 20:00 hod) na kulturním domě v Týnci koná kondiční cvičení žen. Od 18:00 – 19:00 hod cvičí ženy zralejší, od 19:00 -20:00 hod ženy středního věku. Při  samotnému cvičení, které doprovází příjemné svižné melodie, jsou využívány cvičební pomůcky jako jsou - posilovací gumy, malé i velké gymnastické míče, činky, stepy … Rády bychom mezi nás přivítaly nové tváře. Cvičíme v období od září do června následujícího roku. Nestyďte se a přijďte mezi nás, protáhnete si celé tělo a vyčistíte hlavu. Budeme se na Vás těšit☺.