



## Młodzieżowy Dom Kultury

im. dr. H. Jordana w Siemianowicach Śl.

**Zajęcia nieodpłatne !!!**

zaprasza na



# **SIŁOWNIE**

*Zajęcia odbywają się codziennie w Szkole Podstawowej nr 6,  
ul. Chopina 4a w godzinach:*

**Trening  
funkcjonalny**



poniedziałek – 15.30-18.30  
wtorek – 15.30-18.30  
środa – 15.30-18.30  
czwartek – 15.30-18.30  
piątek 16.30-18.00

**Ćwiczenia  
siłowe**



**Crosstrening**



**Trening aerobowy**

*Zapraszamy siemianowicką młodzież  
dziewczęta i chłopców*