Młodzieżowy Dom Kultury

im. dr. H. Jordana w Siemianowicach Śl.

Zajęcia nieodpłatne !!! zaprasza na





SIŁOWNIĘ

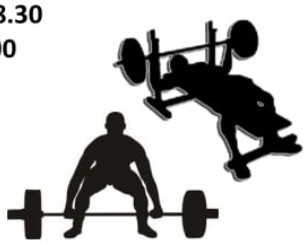
Zajęcia odbywają się codziennie w Szkole Podstawowej nr 6, ul. Chopina 4a w godzinach:

Trening funkcjonalny

Ćwiczenia siłowe

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









Crosstrening

Trening aerobowy

Zapraszamy siemianowicką młodzież dziewczęta i chłopców