



Młodzieżowy Dom Kultury

im. dr. H. Jordana w Siemianowicach Śl.

zaprasza na



**Zajęcia
nieodpłatne III**

SIŁOWNIE

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

**Trening
funkcjonalny**

poniedziałek – 15.30-18.30

wtorek – 16.15-18.30

środa – 16.15-18.30

czwartek – 15.30-18.30

piątek 15.30-18.30

**Ćwiczenia
siłowe**



Crosstrening



**Trening
aerobowy**

Zapraszamy siemianowicką młodzież
dziewczeta i chłopców