



Młodzieżowy Dom Kultury
im. dr. H. Jordana w Siemianowicach Śl.

Zajęcia nieodpłatne !!!



zaprasza siemianowicką młodzież na

SIŁOWNIE

*Zajęcia odbywają się codziennie
w I Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Śniadeckiego,
w Siemianowicach Śląskich, ul. Wyspiańskiego 5*

Trening funkcjonalny

poniedziałek – 16.00-19.00
wtorek – 16.45-19.00
środa – 16.00-19.00
czwartek – 16.00-19.00
piątek 16.00-18.15

Ćwiczenia siłowe



Crosstrening

Trening aerobowy