



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 – 16.00-19.00
środa – 16.00-19.00
czwartek – 16.00-19.00
piątek 16.00-17.30

**Ćwiczenia
siłowe**



Crosstrening



Trening aerobowy