

Příprava mažoretek a roztleskávaček 7.1. / 17:00 – 18:00

Cvičení dle videa - zlepšování flexibility:

<https://www.youtube.com/watch?v=1FHfjCJfEA8>

Nácvik cviku „Arab” dle videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=edtaRaoNobc> •

vždy cvičte s někým, kdo vás bude jistit

S pozdravem M. Brádková a P. Medáčková.