

PILATES

EFEKTIVNÍ POSÍLENÍ BŘÍŠNÍCH A ZÁDOVÝCH SVALŮ, ZFORMOVÁNÍ CELÉHO TĚLA, SPRÁVNÉ A VZPŘÍMENÉ DRŽENÍ TĚLA, PREVENCE BOLESTÍ ZAD

KDY?

KAŽDOU STŘEDU OD 18h

ZAČÍNÁME

12. září 2018 v 18h

KDE?

v malém sále Sportovní a společenské haly v Nebovidech

TĚŠÍ SE NA VÁS

instruktorka Pilates MÍŠA ŠVECOVÁ



S sebou:

- cvičební podložku
- pohodlné oblečení (cvičí se bosky nebo v protiskluzových ponožkách)
- ručník

Cena lekce:

- úvodní hodina (12. 09. 2018) 60,-
- každá další pravidelná hodina 120,- Kč

info a přihlášky:

na tel. 777 126 700, email: b.mika@seznam.cz