



PILATES

**Ukázková lekce zdarma ve čtvrtek
19.9. 2019 v 18,15
Zahájení kurzu 26.9.v 18,15
Budova býv. základní školy**

- **Bolí vás záda?**
- **Máte problémy s páteří a klouby?**
- **Potřebujete posílit pánevní dno?**
- **Potřebujete zpevnit a zeštíhlit tělo?**
- **Máte problémy se spánkem?**
- **Potřebujete odstranit únavu a získat energii?**

Zacvičte si PILATES :-)))

Cvičení pro všechny – pro ženy i muže bez rozdílu věku a zkušeností !
Cvičení vhodné i pro ty, kteří nikdy necvičili !
Platbu 1100 Kč za kurz /15 lekcí lze i na příspěvek od pojišťovny či
zaměstnavatele!

Co potřebujete?
Podložku na cvičení, ručník nebo šálu cca 1,20 m dlouhý.
Cvičí se bez obuvi.

Cvičení vede lektorka Radomíra Hloušková s 16-letou praxí.
Kontakt: hlouskovar@seznam.cz, tel. 721 384 492