

Pohodový PILATES

Sychrov Radimovice



- zlepšíte Vaše fyzické i psychické zdraví
- posílíte a protáhnete veškeré svalstvo těla
- budete pružnější i ohebnější
- zlepšíte koordinaci pohybů
- předejdete bolestem, způsobeným špatným držením a zatěžováním těla

Začínáme ve středu
6. února 2019

Kdy?

Každou středu:
18h - 19h

Kde?

Hasičská zbrojnice, SÁL (1.patro)
Radimovice 45, 463 44 Sychrov

Pro koho?

Pro VŠECHNY – začátečníky
i mírně pokročilé, mladé
i starší, sportovce i nesportovce,
muže i ženy

Jak probíhá cvičení?

Seznámíte se se základními pěti principy cvičení PILATES.
Na základní jednodušší cviky budou plynule navazovat cviky náročnější.
Cvičí se naboso v pohodlném oblečení (legíny, tričko).
Cvičíme s různými pomůckami - PĚNOVÉ VÁLCE, GUMY, PILATES KRUHY, FITBALY, BALANČNÍ PODLOŽKY, OVERBALY.



Cena lekce: 120 Kč / 1 osoba

Permanentka 10 lekcí: 1.000 Kč / 1 osoba

Rezervace na jednotlivé lekce: **www.sarka-peterkova.cz**