

# Pilates ve Křemži

## Kdy?

vždy ve čtvrtek 18:15 - 19:15 a 19:30 - 20:30

**První lekce ve čtvrtek 20. 9. 2012!!!**

## Kde?

**MC Křemílek**

Dům služeb

Náměstí 7

**382 03 Křemže**

## Cena:

Cvičit budeme formou 10hodinových kurzů. Cena kurzu 800 Kč.

**Cvičíme ve skupinkách nově maximálně 8 osob.**

## Co s sebou:

Hodí se pohodlné, nelépe přilehlejší oblečení. Cvičí se bez bot.

Doporučuji si přinést vlastní **podložku** na cvičení, vodu.

## O pilates:

Metoda Pilates je mnoha lety prověřený, kompletní cvičební program pro vaše tělo. Poskytuje šance každému bez omezení věku, pohlaví a kondice. Posilováním a protahováním jednotlivých tělesných partií se snažíme dosáhnout svalové rovnováhy, správného držení těla, zdravé páteře a štíhlých svalů. Pilates cviky se vykonávají pomalu v souladu s dechem a plnou koncentrací mysli. Během cvičení je kladen důraz na přesnost provedení jednotlivých cviků.

**V případě, že máte o cvičení zájem nahlaste se na jeden z termínů co nejdříve, nejpozději však do 12. 9. 2012. Můžete zavolat, nebo poslat email.** Poté vám zašlu další informace ke kurzům. Pokud vás napadne ještě někdo, kdo by chtěl cvičit, budu ráda, když tuto informaci pošlete dále.

V případě, že byste někdo chtěl cvičit dvakrát v týdnu, což vřele doporučuji, vedu hodiny ještě v Nových Homolích - úterky 18:00 – 19:00 a 19:15 – 20:15 hodin.

Zdrvím všechny a doufám, že se uvidíme na cvičení!

Míša Biňovcová

739 013 858