

CVIČENÍ PILATES

Přijďte si zacvičit každé **úterý**

od 18:00 - do 19:00

nebo

od 19:15 - do 20:15

do MC Křemílek.



Potřebujete pouze pohodlné oblečení a chuť cvičit.

Vzhledem k tomu, že cvičíme ve skupinkách maximálně do 10 osob, je nutné se předem na hodinu přihlásit. Telefon 723 566 666

Na všechny se těší cvičitelka

Lenka Vondráčková



NĚCO 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.