

# CVIČENÍ PILATES v Bělé u Jevíčka

„Tělesná zdatnost je prvním předpokladem štěstí“ Joseph Pilates

**Kdy:** začínáme 4.9.2017 - pondělky od 16:30 do 17:30 hod.

**Kde:** tělocvična nad Obecním úřadem

**S sebou:** podložku, ručník, pití a dobrou náladu 😊

**Cena:** 30,-- Kč/hodinu, registrace není nutná (možnost zakoupení permanentky s dokladem- pro možnost proplacení u ZP)

**Kontakt:** [www.pilatescviceni.cz](http://www.pilatescviceni.cz), tel: 731 183 933, těší se na vás

certifikovaná lektorka Bc. Radka Krupičková

Cvičení je určeno ženám každého věku, je zaměřeno na zpevnění břišních, zádových, hýžd'ových svalů a na posílení pánevního dna. Budeme cvičit i s činkami, pro zpevnění celého těla. 😊

