

CVIČENÍ PILATES v Bělé u Jevíčka

„Tělesná zdatnost je prvním předpokladem štěstí.“ Joseph Pilates

Kdy: začínáme 17.9.2018 - 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, 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. 😊

