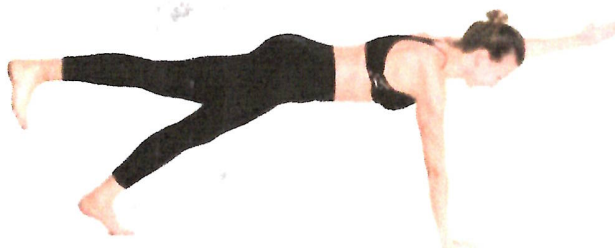


# PILATES

*Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžďové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.*

**ČTVRTEK 17 – 18 hod**

*od 17. 1. 2019*



- *Vhodné pro všechny věkové kategorie*
- *Zlepšuje držení celého těla*
- *Ulevuje od bolesti zad a krku*
- *Je prevencí před osteoporózou, inkontinencí*
- *Zpevňuje svalstvo, které při klasickém cvičení není procvičováno*

*Cvičíme každý čtvrtek v hasičské zbrojnici v Bílé Třešně*

*Cena: 50 Kč/hod*

*s sebou: podložku na cvičení, ručník, pití*

*Těším se na Vás – Iveta Šritrová*

*Tel: 775 33 60 87*