

PILATES

Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžd'ové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.

ČTVRTEK 18 – 19 hod

od 9. 1. 2020



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

Cvičíme každý čtvrtek v hasičské zbrojnici v Bílé Třemešné

Cena: 60 Kč/hod

s sebou: podložku na cvičení, ručník, pití

cvičí se naboso nebo v ponožkách

Těším se na Vás – Iveta Šritrová

Informace na tel: 775 33 60 87