

Nový školní rok a s ním i nová chuť udělat něco jen pro sebe.
Přijďte si spolu se mnou zacvičit :-)

DYNAMIC



každý ČTVRTEK ve Ždánicích (od 4.9.) a

každý PÁTEK ve Lhotkách (od 5.9.)
vždy od 19:00 do 20:00

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

Pilates také zlepšuje držení celého těla, dochází k zpevnění svalstva, které není běžně procvičováno. Rovněž může sloužit i jako vhodná cesta k relaxaci a boji proti stresu :-)

Nezapomeňte na karimatku, pití a dobrou náladu :-)

Cena: 40 Kč

Těším se na vás :-)

Magdalena