

PILATES S ALEX

Touto technikou obnovíte Vaši vitalitu a povzbudíte svojí mysl



*„Po 10 hodinách se budete cítit lépe,
Po 20 hodinách budete lépe vypadat
Po 30 hodinách budete mít nové tělo.“*

- Josef Pilates

Co všechno můžete získat

díky metodě PILATES

- Efektivní posílení zádoových svalů
- Pěkné zformování celého těla
- Aktivaci důležitých svalů
- Správné a vzpřímené držení těla
- Prevencí bolestí zad a natažení svalů
- Lepší výkonnost i v jiných druzích sportu

Skvělá volba pro všechny

Na PILATES je skvělé to, že ho může cvičit opravdu každý – bez ohledu na věk, pohlaví i fyzickou kondici.

Rozhodující je vůle a snaha zlepšit své zdraví.



Začínáme od 18. 9. 2017

každé pondělí 19:30 – 20:30 a středu 18:00 – 19:00

TĚLOCVIČNA ZŠ V OBŘÍSTVÍ

Vstupné: 80,- Kč. Karimatky s sebou 😊

Více info na tel.: 775 573 013