

NEW!
NEW!

SLOW BODY

DOPOLEDNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO ZDRAVÁ ZÁDA S VYUŽITÍM PILATES VÁLCŮ

- jednoduchá cvičení pro zlepšení ohebnosti kloubů
- zařazení cviků pro zdravá chodidla, ruce a krční páteř (protažení, uvolnění, stimulace)
- posílení svalů kolem páteře, svalů pánevního dna, břišních svalů
- kombinace cviků pro úlevu svalům od ztuhlosti a napětí
- využití protahovacích technik pro optimalizaci kondice a fungování těla

SOBOTA 23.3.

9.30-10.30

LEKCI JE NUTNÉ REZERVOVAT PŘEDEM!

Bližší inf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz

 Fit Studio O.K.

 @okfitstudio.cz

www.okfitstudio.cz