

NEW!

NEW!

SLOW BODY

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA A CHODIDLA 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 18.1.

9.15-10.15

LEKCI JE NUTNÉ REZERVOVAT A UHRADIT PŘEDEM!

Bližší inf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz

www.okfitstudio.cz