

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 (protahování, 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 8.2.

9.15-10.15

REZERVACE NUTNÁ, POČET MÍST JE OMEZEN.

Bližší inf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz, www.okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz