

NEW!

srdečně Vás zveme na podzimní

PILATES kurz

s Janou

Kurz je určen ženám i mužům všech věkových kategorií, podmínkou není předchozí praktikování pilates, zahrnuje 10 lekcí pod vedením profesionální lektorky pilates.

Náplň kurzu:

- osvojení si základních principů pilates techniky
- nácvik správného dýchání, které podpoří účinnost jednotlivých cviků
- postupné zvyšování pružnosti těla a pohyblivosti kloubů
- zlepšení celkového držení těla a vyrovnávání svalových dysbalancí

PILATES rozvíjí celkové vnímání vlastního těla, posiluje a tvaruje především svaly trupu, paží i nohou, podporuje odbourávání napětí a stresu.

STŘEDA 19.00 - 20.00
12.9. - 14.11.

CENA KURZU: 1.400,- Kč, PŘI PLATBĚ DO 6.9. 1.200,- Kč

POČET ÚČASTNÍKŮ KURZU JE OMEZEN!

Inf. a přihlášky: Mgr. Olga Kundrátová, ☎603329010, info@okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.

www.okfitstudio.cz