

NEW! srdečně Vás zveme na **MINIKURZ PILATES S POMŮCKAMI**

PILATES tools

s Janou

Kurz je určen ženám i mužům všech věkových kategorií, podmínkou není předchozí praktikování pilates s pomůckami! Zahrnuje 5 lekcí pod vedením profesionální lektorky pilates.

Náplň kurzu:

- osvojení si základních principů a technik cvičení s pomůckami: **FITBALLS, FOAM ROLLERS, THERABANDS, PILATES KRUHY, BOSU®**
- nácvik správného dýchání, které podporuje účinnost jednotlivých cviků
- zlepšení pružnosti svalů, pohyblivosti kloubů, celkového držení těla
- vyrovnávání a postupné odstraňování 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

6.2. – 6.3.

CENA KURZU: 750,- Kč

POČET ÚČASTNÍKŮ KURZU JE OMEZEN, REZERVUJTE SI MÍSTO VČAS!

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

 Fit Studio O.K.

www.okfitstudio.cz