

# Cvičení PILÁTES s Radkou

„Tělesná zdatnost je prvním předpokladem štěstí“ – Joseph Pilates



## KDY:

od 1.9.2025 každé pondělí – 17.30–18.30 – tělocvična ZŠ Velké Opatovice

od 3.9.2025 každou středu – 18:00–19:00 – tělocvična Gymnázia Jevíčko

## S SEBOU:

- Podložku, ručník, pití a dobrou náladu ☺, není nutná registrace.
- Možnost vystavení dokladu na ZP.

Cvičení je určeno ženám každého věku. Je zaměřeno na zpevnění břišních, zádových a hýždových svalů a na posílení pánevního dna. Budeme postupně cvičit s činkami, pro zpevnění celého těla.

Těším se na vás, lektorka Bc. Radka Kubíková  
tel. 731 183 933