

## **Cvičení PILÁTES s Radkou**

„Tělesná zdatnost je prvním předpokladem štěstí“ Joseph Pilates

### **KDY:**

od 4.9.2023 každé pondělí – 17.45-18.45 – tělocvična ZŠ Velké Opatovice

od 5.9.2023 každé úterý – 18:00-19:00 – obec Slatina na OÚ

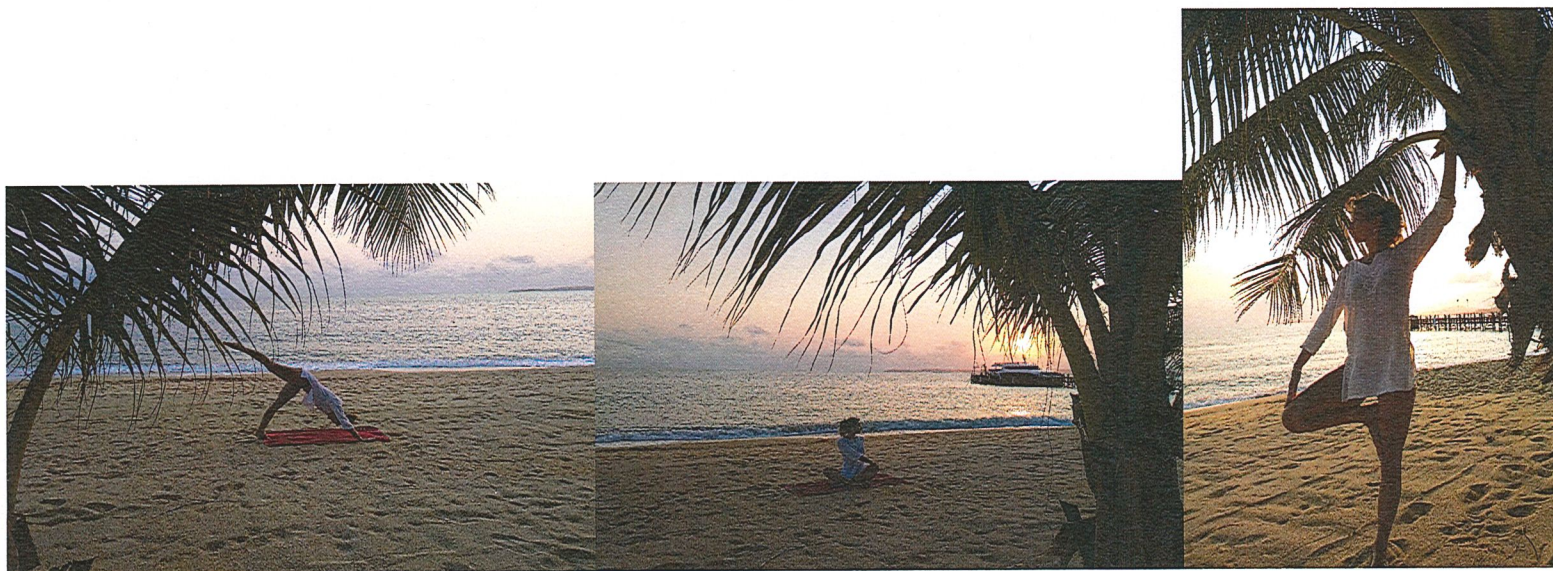
od 6.9.2023 každou středu - 18:00-19:00 – tělocvična Gymnázia Jevíčko

### **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, hýžd'ových svalů a na posílení pánevního dna.

Budeme posupně cvičit s činkami, pro zpevnění celého těla ☺



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