

Cvičení PILÁTES s Radkou

„Tělesná zdatnost je prvním předpokladem štěstí“ Joseph Pilates

KDY:

od 2.9.2024 každé pondělí – 17.45-18.45 – tělocvična ZŠ Velké Opatovice

od 4.9.2024 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.