

PILATES kurz / 3.leden-28.březen 2019

Cvičení pro posílení hlubokého stabilizačního systému páteře * Pomáhá vybudovat pevný střed těla * Působí jako prevence proti bolesti zad * Působí pozitivně na lidskou psychiku a odolnost organismu *

Pouze formou permanentky na celý kurz, možnost 1 omluvené hodiny/ Cena 440,-kč/11 lekcí

Srdečně Vás zve Hanka Mandrysz, certifikovaný instruktor Pilates a Body and mind



Úroveň cviků středně pokročilá/ cvičíme na podložkách - na místě k zapůjčení, v pohodlném a teplejším oblečení/ při cvičení využíváme míče, gumy, válce apod.- na místě k zapůjčení

TERMÍN: čtvrtek od 18,30 -19,30 hod.

Adresa: Sluhy, kulturní sál Hostinec pod Modřínem

REZERVACE KURZU: www.hama-studio.cz, email: info@hama-studio.cz, mobil: 606 320 100

Kurz se uskuteční pouze v případě nejméně 10 přihlášených zájemců, aktuální stav sledujte na výše uvedeném webu.

V případě, že cvičení ještě neznáte, přijďte mezi nás ZDARMA vyzkoušet ještě nyní před Vánoci –

ve čtvrtek 6. a 13.12. 2018 od 18,30 hod.-nutná rezervace