



PILATES

Začínáme v pondělí 16.1.2023 v 18,00
Kulturní dům Zdounky

- **Bolí vás záda?**
- **Máte problémy s páteří a klouby?**
- **Potřebujete posílit pánevní dno?**
- **Potřebujete zpevnit a zeštíhlit tělo?**
- **Potřebujete odstranit únavu a získat energii?**
- **Hledáte vhodné cvičení pro děti od 12 let?**

Zacvičte si PILATES :-)))

Cvičení pro všechny – bez rozdílu věku a zkušeností!

Na kurz 12 lekcí můžete využít příspěvky pojišťoven nebo na fakturu příspěvku zaměstnavatele!

Lekce 16.1. nebo 23.1. pro nové klienty zdarma!

Budete potřebovat podložku na cvičení, šálu nebo ručník cca 1,20m dlouhý.
Cvičení vede lektorka Radomíra Hloušková s 18-letou praxí.

Přihlášky na: tel. 721 384 492, hlouskovar@seznam.cz,