



PILATES
HEALTHY LIFESTYLE

Náš pilates cvičební program vychází z kanadské metody, která je jednou z nejbezpečnějších a nejefektivnějších pilates metod, a to díky moderním principům, individuálnímu přístupu k jednotlivcům s nejrůznějšími dysbalancemi a pestré nabídce cvičebních pomůcek.

Nabízíme:

Skupinové lekce (max. 10 osob) v délce 60 minut.

Individuální lekce (jednotlivci i páry) v délce 90 minut.

Lekce jsou vedeny kvalifikovanou instruktorkou s několikaletou praxí v ČR i v zahraničí.

Noví zájemci jsou srdečně zváni na první (zkušební) lekci zdarma!

Na každou lekci je nutná rezervace předem, individuální lekce dle vzájemné dohody.

STRŽEDA

Kdy: 17:45 - 18:45

ZAČÁTEK 12. 9. 2018

TĚLOCVIČNA ZŠ

Kde: RYMICE