



**PILATES**  
HEALTHY LIFESTYLE

# Pilates s Míšou

Cvičební program pro posílení svalů celého těla, odstranění svalových dysbalancí, zlepšení správného držení těla, uvolnění a relaxaci těla i mysli.

**Kdy:**

**ÚTERÝ**

**Kde:**

**HOLEŠOV  
(MC SRDÍČKO)**

**Čas:**

**18 - 19**

**19 - 20**

**PRVNÍ LEKCE**

**PROBĚHNE**

**10.9. 2024**

S sebou: podložku na cvičení, pití.  
Těším se s Vámi na cvičenou!

*Miša*