

S JAREM NOVÉ CVIČEBNÍ LEKCE

Pilates v Pohodě



80,- Kč/lekce

Proč cvičit Pilates

Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýžd'ové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.

- Zlepšuje držení celého těla
- Tvoří krásné štíhlé svaly (cvičil Brad Pitt pro film Troja)
- Zrychluje metabolismus a urychluje hubnutí
- Úleva od bolestí zad a krku
- Prevence před osteoporózou
- Zpevnění svalstva, které při klasickém cvičení není procvičováno
- Cesta k relaxaci a boji proti stresu
- Zpevnění hýžd'ového svalstva
- Zlepšuje tělesnou stabilitu
- Je vhodným doplňkem k rehabilitacím
- Stačí vám pouze ručník s sebou

Každé úterý

18:30 – 19:30

CPR Pohoda, Za Vilou 204 v Bašti (1. patro)

Začínáme 13.3.2018!

Lekce si prosím
rezervujte
předem
(omezená
kapacita)!

ALENA POKORNÁ MALACHOVÁ

602 462 201 | alena.malachova@malachova.cz |