



PILATES PODZIM

ÚTERÝ 18:00–18:55 (3. 9. 2024 – 28. 1. 2025)

2 800 Kč / pololetí – 20 lekcí (lekce 140 Kč), pár míst v tomto kurzu bude možné zakoupit jako jednotlivé lekce za 180 Kč

Co vás na lekcích čeká a co se naučíte? Jak vnímat své tělo • Jak podpořit správné držení těla • Jak udržovat v kondici své klouby • Jak se protáhnout • Jak si pomoci od bolesti zad • Jak správně dýchat a relaxovat • Jak používat principy pro zdravá záda v běžném životě

Lektorka: Radana Štorkánová, studiozp@email.cz, tel: 731 485 125



... vincent.
KOMUNITNÍ VINOŘSKÉ CENTRUM

OPOČÍNSKÁ 364 **KČ VINCENT, p. o.**
VINCENT@PRAHA-VINOR.CZ MČ PRAHA-VINOR
+420 739 042 617 WWW.PRAHA-VINOR.CZ