



POZVÁNKA NA CVIČENÍ PILATES **na Vyžlovce**

Cvičit se bude každé úterý a čtvrtek od 18:30 do 19:30 hodin,
dočasně v hotelu Vyžlovka.

Pozvánka platí pro každého, kdo má chuť a zájem udělat něco pro své zdraví.

Je určeno pro všechny věkové kategorie.

Pravidelné cvičení PILATES zpevní a protáhne svaly celého těla.

Má výborný zdravotní efekt na celý organismus.

Pomáhá vytvořit psychickou pohodu a celkovou relaxaci těla.

Hodiny cvičení mají postupné mírné zvyšování zátěže od září do června.

Cvičí se na protiskluzových podložkách v ponožkách.
Cena jedné lekce 50,- Kč

Věřím, že budete spokojeni a těším se na cvičení s Vámi
cvičitelka Alžběta

Případné dotazy na telefonu [776 817 380](tel:776817380),
na e-mailu alzhome@seznam.cz