



## **POZVÁNKA NA CVIČENÍ PILATES** **na Vyžlovce**

Zahájení kurzů ve stylu PILATES od 1. října 2015.

Cvičit se bude každý čtvrtek od 18:30 do 19:30 hodin  
na obecním úřadě 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,  
na e-mailu [alzhome@seznam.cz](mailto:alzhome@seznam.cz)