

NOVÝ KURZ PILATES

REHABILITAČNÍ A KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO KAŽDÉHO CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu, dýchání.

Propracovává zádové, břišní, hýžd'ové svaly.

Posiluje celé tělo, odbourává špatné návyky držení těla, bolesti zad.

KDY? PONDĚLKY 18-19 hod

Začínáme od pondělí 02.10.2023

s pilates cvičitelkou Mgr. Ivanou Rudolfovou Trhanovou

KDE? v SÁLE

Obecní úřad Radvanec

S sebou: podložka na cvičení, ručník