



# PILATES

## ZÁKLADY 2

### SOBOTNÍ SEMINÁŘ ZÁKLADY PILATES pokračování

KDY: sobota **10.2.2024** od **14:30** do **17:30**

KDE: Sokolovna Vratislavice

**ZRCADLOVÝ SÁL**

U Tělocvičny 228, Vratislavice nad Nisou

<http://sportvratislavice.cz/sokolovna>

Co Vás čeká:

Po klasické pilatesovské rozcvičce si vysvětlíme a procvičíme správnou techniku provedení základních variant vybraných cviků: rolování, stovka, kolíbka, kliky, cviky na boku, plavání, zakopávání obou, labuť, protažení páteře a pila. V případě času a zájmu si probereme cviky dle Vašeho přání 😊

Cena: **500,-Kč**

Přihlášení: telefonicky přes SMS zprávu či osobně u mě na lekcích

Více informací na tel. **739 504 411**

Ing. Věra Suchardová  
[www.pilatesmasazeliberec.cz](http://www.pilatesmasazeliberec.cz)

tel.: **739 504 411**  
e-mail: [verka@pilatesmasazeliberec.cz](mailto:verka@pilatesmasazeliberec.cz)