



PILATES

ZÁKLADY

SOBOTNÍ SEMINÁŘ ZÁKLADY PILATES

KDY: sobota **17.2.2024** 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 se seznámíte se základními zásadami cvičení Pilates. Vysvětlíme si a předvedeme, co znamenají pokyny jako „zavřená žebra, ramena od uší, zatažený zip, zpevněný střed, dlouhý krk, aktivace mezilopatkových svalů...“ a naučíme se techniky základních variant vybraných cviků (cviky s pásem, kliky, stovka, plavání, pila...). Na závěr vás čeká 30ti minutová lekce s procvičením naučených technik.

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

tel.: **739 504 411**
e-mail: verka@pilatesmasazeliberec.cz