



PILATES

ZÁKLADY

SOBOTNÍ SEMINÁŘ ZÁKLADY PILATES

KDY: sobota **3.10.2026** od **9:00** do **12:00**

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, prkno, kliky, stovka...). A na závěr se protáhneme a vydechneme si 😊

Cena: **700,-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