



Pilates s Míšou

Cvičební program pro posílení svalů celého těla, odstranění svalových dysbalancí, zlepšení správného držení těla, uvolnění a relaxaci těla i mysli.

Kdy:	Kde:	Čas:	
ÚTERÝ	HOLEŠOV	18.00 – 19.00	První lekce: 13. září
ČTVRTEK	LECHOTICE	17.30 – 18.30	První lekce: 15. září
ČTVRTEK	HOLEŠOV	19.00 – 20.00	První lekce: 15. září

S sebou: podložku na cvičení, pití.
Těším se s Vámi na cvičenou!

Míša