



ROMANA BERANOVÁ
Pražská 67, 370 04 České Budějovice, tel. recepce : 387 426 062,
e-mail: info@romanaberanova.cz, www.romanaberanova.cz

PILATES NEDĚLE

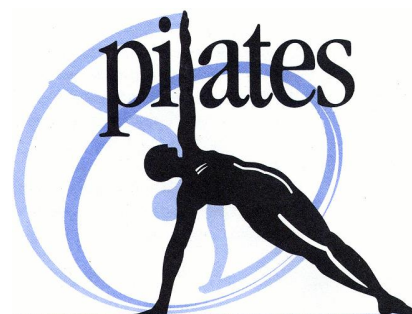
Cvičení na podložce „Základní úroveň“

**26.listopadu 2017
18.15-20.00 hodin**

Náplň :

- Zopakování základních principů
- Rozbor cviků pilates základní (essential) úrovně
- Modifikace těchto cviků s využitím pomůcek (roller, circle, bossu, flexband)

Určeno pro všechny, kteří si chtějí zopakovat správnou techniku těchto cviků a vyzkoušet další varianty.



Cena : 200,-Kč

Počet míst omezen. Rezervace možná až po zaplacení na recepci SK RB.

Platby do 16.11.2017

Info : Romana Beranová - tel.: 602 151 828



ROMANA BERANOVÁ
Pražská 67, 370 04 České Budějovice, tel. recepce : 387 426 062,
e-mail: info@romanaberanova.cz, www.romanaberanova.cz

CO PŘINESE SEZÓNA 2017/2018

22. října (neděle) Seminář Pilates „Nový start po prázdninách“ 18.15-20.00 hod.

- správná technika cviků pilates, se zaměřením na aktivaci hlubokých svalů břicha, zad a pánve
- úplní začátečníci, ale i pokročilí pro zopakování

13.-15. říjen „PILATES VÍKEND v České Kanadě“ – také s Power jógou

- 4x lekce pilates, power jóga (1lekce 120 minut)
- pro ty, kterým to nebude stačit cyklo nebo pěší túra, dle počasí
- večerní dýchánky u vínečka nebo pivečka, či jiného lahodného moku

26. listopadu (neděle) Seminář Pilates „Základní úroveň“ 18.15-20.00 hod.

- správná technika tzv. essential (základních) cviků pilates
- a jejich modifikace s využitím pomůcek (fit ball, over ball, roller, circle, flexband)

2. prosince (sobota) Mikulášská pro děti

3. prosince (neděle) Mikulášská pro děti

leden 2018

- pro děti od 1- 2 roky

RODINNÝ KARNEVAL

leden 2018

- pro děti od 3 let

RODINNÝ KARNEVAL

leden 2018

PILATES NEDĚLE

únor 2018

PILATES NEDĚLE

duben 2018 „PILATES VÍKEND v České Kanadě“ – také s Power jógou

- 4x lekce pilates, power jóga (1lekce 120 minut)
- pro ty, kterým to nebude stačit cyklo nebo pěší túra, dle počasí
- večerní dýchánky u vínečka nebo pivečka, či jiného lahodného moku

květen nebo červen 2018

- pro děti od 2-4 roky

Pohádkový pobyt pro rodiče s dětmi

červen 2018

ITÁLIE - BIBIONE – cvičení u moře

červen 2018

CHORVATSKO -LANTERNA – cvičení u moře

září 2018

CHORVATSKO -LANTERNA – cvičení u moře

Léto 2018 pro děti příměstské a pobytové sportovní tábory.

Změna termínů vyhrazena.

