



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

PILATES NEDĚLE

FIT STUDIO RB - PRAŽSKÁ 67

17. února 2019

18.15-20.00 hodin

Náplň :

- základní principy (laterální dýchání, postavení pánve, postavení hrudního koše, stabilizace lopatky, postavení hlavy a krku)
- aktivace hlubokých svalů břicha, zad a pánve
- návuk a fixace správné techniky v základních polohách a cvicích
- správné držení těla



*Určeno jak pro začátečníky,
tak pro klienty, kteří začali navštěvovat již rozběhnuté lekce v průběhu roku,
ale také pro již zkušené cvičence, kteří si chtějí zopakovat a srovnat základní
principy pro správné držení těla.*

Cena : 200,- Kč

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

Platby do 14.2.2019.

Info: Romana Beranová – tel.: 602 151 828

