

kurz ZDRAVÁ ZÁDA



s ALENOU

Pružná páteř je odrazem našeho fyzického a duševního zdraví. Moderní životní styl nás činí pohodlnými a my většinu dne strávíme v sedě u počítače nebo v autě. Přirozený pohyb se tím vytrácí a my máme problémy s páteří, koleny, kyčlemi. Dřepy, předklony, záklony se pro mnohé stávají nedostižné mety, ačkoliv by měli být běžnou denní aktivitou, kterou zvládneme jednoduše a hravě, jako malé děti. V tomto kurzu si budeme „hrát“ s přirozeným pohybem, hledat tělesnou rovnováhu a objevovat radost i jednoduchost v účinném cvičení pro trvalou obnovu našeho zdraví.

Kurz je vhodný pro začátečníky, ale i mírně pokročilé.

úterý 18:15 - 19:15
10. září - 10. prosince 2019

13 lekcí - 1 560 Kč
Vyjmuta 27.10.

REZERVACE studio@fitsluckou.cz, vaše místo v KURZU je platné až po uhrazení kurzovného bankovním převodem na základě námi vystavené faktury. Dotazy rády zodpovíme +420 777 270 444.

Pokud si chcete první lekci vyzkoušet, zaplatíte po lekci 140 Kč nebo celý kurz 😊 .

V případě absence je možné si v rámci délky trvání kurzu nahradit 1 předem omlouvenou lekci za měsíc/ tj. 4 lekce během celého kurzu/. Lekce musí být omluvena minimálně 12 hodin předem, jinak lekce propadá bez možnosti náhrady.

www.fitsluckou.cz

www.fitsluckou.cz
www.pilates-strasnice.cz