



Kurzy PILATES proti BOLESTEM ZAD s Janou

Lekce pilates zaměřené specificky na bolesti zad!

Klademe důraz na kvalitu, vyučujeme techniku pilates, která využívá informací z moderní fyzioterapie a rehabilitace.

Technika Pilates je ucelený soubor cvičení, kdy jednotlivé cviky na sebe plynule navazují. Při jeho správném provádění a řazení cviků dochází k ideálním podmínkám pro práci svalů celého těla. Využíváme širokého množství pomůcek - velký a malý míč, flexband, pilates kruh, míčky se záteží a pilates roller.

Kurz je vhodný pro začátečníky a mírně pokročilé.

Čtvrtek 19:15 - 20:15

10x opakování 1 200 Kč
10. 9. - 12. 12. 2019

Neděle 19:30 - 20:30

10x opakování 1 200 Kč
6. 9. - 15. 12. 2019 /vyjmuta 27. 10. prázdniny/

REZERVACE studio@fitsluckou.cz, vaše místo v KURZU je platné až po uhrazení kurzovního 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 omlouvena minimálně 12 hodin předem, jinak lekce propadá bez možnosti náhrady.