

kurz PILATES

s Lucií



Nabízíme lekce pilates, které jsou specifické nízkým počtem klientů /max. 9 klientů/, pod vedením kvalifikovaných lektorů. **Klademe důraz na kvalitu, vyučujeme techniku pilates, která využívá informací z moderní fyzioterapie a rehabilitace.** Na lekci vám stačí pohodlný oděv (ne příliš volný), cvičí se naboso či v ponožkách, z hygienických důvodů doporučujeme ručník s sebou. 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, ale i mírně pokročilé.

Středa 18:00 - 19:00

6. zaří - 20. prosinec 2017

15 lekcí - 1 800 Kč / 27.9. vynecháno/

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.

REZERVACE E-MAILEM ČI TELEFONICKY!

STUDIO@FITSLUCKOU.CZ +420 777 270 444

Rezervace KURZU je platná až po uhrazení kurzovného bankovním převodem na č. účtu: 1075601032/3030 nebo v hotovosti NEJPOZDĚJI na první lekci. Pokud si chcete první lekci vyzkoušet, zaplatíte po lekci 140 Kč nebo celý kurz 😊.

www.fitsluckou.cz