

SUMMER PILATES

Pozvánka - hýbejte se zdravě i přes letní prázdniny - dny plné slunce jsou dlouhé, dá se stihnout spousta záležitostí včetně posílení vlastního těla i ducha formou pilates cvičení - vyzkoušejte s námi roky ověřené a účelné sestavy

- * cvičení venku, na vlastní podložce a na zapůjčené piknikové dece, s pomůckami či pouze s vlastním tělem
- * posilování hlubokého stabilizačního systému páteře - zaručený a trvalý lék proti bolesti zad
- * funkční strečink

PONDĚLÍ 19-20,00 hod.

STŘEDA 19-20,00 hod.

13.6. - 31.8.2022 (celkem 22 lekcí)

Místo: víceúčelové hřiště Praha 9 - Čakovice, Jizerská 932/19 a

Rezervace předem na každou lekci cvičení nutná zde:

<https://hama-studio.reservio.com/> nebo přes výše uvedené webové stránky

Cena Summer/outdoor pilates 2022:

formou permanentky 22 lekcí (celý kurs) / 1.300 Kč nebo 10 lekcí / 600,- Kč

V případě náhlé nepřízně počasí si prosím vyhražuji právo plánovanou lekci zrušit předem - o zrušení budou informováni všichni řádně rezervovaní klienti formou sms nejpozději 1 hodinu před cvičením.

Hana Mandrysz, certifikovaný instruktor Pilates a Body and mind

www.hama-studio.cz

tel. 606 320 100