

SUMMER PILATES 2023

zdravý pohyb + letní dny plné slunce a dlouhé večery + pestrý program cvičení venku ve stínu vzrostlých borovic při relaxační hudbě = posílení vlastního těla, ducha i imunity formou pilates cvičení

Vyzkoušejte s námi roky ověřené a účelné sestavy, které Vám posílí „hluboký stabilizační systém páteře“ (Ač to pro někoho může znít komplikovaně, je to velmi jednoduché, stačí přijít vyzkoušet. Vaše tělo Vám bude pravděpodobně velmi vděčné.) Dostatek času věnujeme během každé lekce i řádnému protažení (strečinku) a relaxaci těla.

Termín:

14.6.– 30.8.2023 (celkem 20 lekcí), vždy v čase 19,00-20,00 hod. Všechny termíny, kdy cvičíme naleznete zde: <https://hama-studio.reservio.com/>

Podrobnosti:

Cvičíme venku na hřišti s umělým povrchem. Sociální zařízení i šatna je k dispozici.

Cvičíme každý na vlastní podložce (jógamatce), kterou si podložíme dostatečně velkou, piknikovou dekou, která bude na místě volně k zapůjčení. Dodržujeme pitný režim.

Během cvičení využijeme především své vlastní tělo, ale i zapůjčené pomůcky.

Oblečení na cvičení venku by mělo být pohodlné, pohyb neomezující, odpovídající právě panujícím teplotám a povětrnostním podmínkám. Obuv na cvičení není potřeba.

Místo:

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

Rezervace předem na každou lekci je NUTNÁ zde:

<https://hama-studio.reservio.com/>

Cena Summer pilates 2023:

- permanentka 20 lekcí (celý kurs): 1.400 Kč
- permanentka 10 lekcí: 750 Kč
- jednorázová lekce: 120 Kč

V případě náhlé nepřízně počasí budou informováni všichni rezervovaní klienti formou sms nejpozději 1 hodinu před cvičením o změně.

Hana Mandrysz, certifikovaný instruktor Pilates a Body and mind

www.hama-studio.cz

tel. 606 320 100