

Mariondance

Taneční a tvůrčí škola Kláry Cihelkové

připravuje kurz cvičení pro dospělé

PILATES

Pondělí 19-20 hodin

od 12. října

1080 Kč/12 lekcí

Instruktor: Bc. Kateřina Seidlová

Fitness cvičení typu Body and mind.

Prepilates a základní Pilatesova sestava.

Průvodce Pilatesovou metodou cvičení od průpravných cviků,
přes základní sestavu Pilates až k Standingpilates.

Spojení posilování a strečinku formuje postavu,
pomáhá kompenzovat fyziologické dysbalance, mobilizuje.

Nutné absolvovat celý kurz.

Ukázková hodina 5.10.2015 v 19:00 hodin

v MFC Štěchovice

!ZDARMA!

Rezervace a přihlášky na emailu tanecnistechovice@email.cz
či tel. 606793100

Kompletní nabídka kurzů a další informace na webu:

www.tanecnistechovice.cz

**marion
dance**