

Od 7. března



Pilates ^{cvičení}

Kdy: každá středa 18 – 19 hod.

Kde: Sokolovna v Silůvkách

S kým: Mgr. Barbora Frantová

fyzioterapeutka

a instruktorka Pilates

Za kolik: 60 Kč/hod

Začínáme už 7. 3. 2018

Pomalejší cvičení zaměřené na správné zapojení svalů a kontrolu pohybu. Pomáhá poznat lépe vlastní tělo a naučit se s ním pracovat. Cvičení je vhodné jako prevence bolestí pohybového aparátu, případně může pomoci k jejich zmírnění či odstranění, pomáhá zlepšit či udržet kondici a formuje postavu.