

# Pilates

11.9. – 20.12. 2019 / 15 lekcí



## Středa v 18.30 hod.

**Cviky vycházejí ze středu těla:**

u každého cviku posilujeme hluboké břišní svaly, svaly bederní páteře a svaly pánevního dna.

**VÝHODNÉ KURZOVNÉ: ~~1425 Kč~~  
1190 Kč**

V rámci předplatného jsou 2 náhradní vstupy.  
Kurz bude otevřen při minimálním počtu 10 účastníků.

*Sportovní a zdravotní centrum*  
Tělocvičny Gymn. Olgy Havlové  
M.Majerové, Ostrava-Poruba  
e-mail: [info@fitano.cz](mailto:info@fitano.cz)  
tel.: +420 604 366 066

**FITANO club**  
Mgr. Markéty Stoklasové  
[www.fitano.cz](http://www.fitano.cz)