

PILAKALA

Chcete si zpevnit, vytvarovat a protáhnout tělo?

Cvičením se výborně odreagujete, zpevníte si celou postavu, dodá vám potřebnou energii a chuť do života! Lekci si přizpůsobíte tempu, které bude vyhovovat vám. Využívá se zde více opakování pro ještě intenzivnější a plynulé propojení všech svalových skupin. Závěr patří uvolnění a relaxaci.

**Přijďte si dát pořádnou energetickou vzpruhu,
která Vás báječně nabije
a nastartuje do dalšího dne!**

Čtvrtky v 19 h.



Určitě tuto lekci doporučujeme vyzkoušet 

Kde? Tělocvična Gymnázia Olgy Havlové, M.Majerové 1691/4, Ostrava – Poruba
Podložky a pomůcky k dispozici. Lze kurzovné nebo jednorázový vstup.

Sportovní, zdravotní centrum
Gymnázium Olgy Havlové 1691/4
708 00 Ostrava-Poruba
e-mail: info@fitano.cz
tel.: +420 604 366 066

FITANO club
Mgr. Markéty Stoklasové
www.fitano.cz