

Letní lekce cvičení
Pilates Mat, Pilates Barre, Pilates Dance
každý čtvrtek 18:45 – 20:00

Cvičíme dynamicky s hudbou s pomůckami i bez.

K dispozici máme pilates kruhy, overbally, velké míče, rollery, dlouhé i krátké gumy, klouzavé disky, různě těžké činky, flexibary i baletní tyč.

Lekce jsou zakončeny relaxací s aromatherapií.

Cena pro členy 80Kč/hod.

Ostatní 150 Kč/hod.

Platba hotově nebo QR kódem u cvičitelky.

Pro vstup (budova sokola je uzavřena) je nutné se nahlásit předem paní cvičitelce (Iva Holá: 602 345 777), která vás informuje, jak se na cvičení dostanete.

V případě zájmu je možné se stát se členem Sokola.

Těšíme se na vás