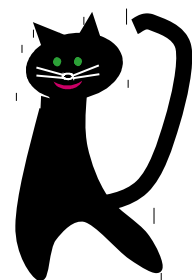


# Nové lekce pilates

rehabilitačně zaměřené



## Pro koho je cvičení vhodné?

- Pro každého bez rozdílu věku i pohlaví.
- Pro každého, kdo jednostranně zatěžuje svoje tělo (např. sedí celý den u počítače).
- Pro každého, kdo často trpí bolestmi hlavy, páteře, zad obecně.

## V čem spočívá kouzlo cvičení pilates?

- Posiluje a protahuje svaly.
- Učí správnému dýchání a držení těla.
- Pracuje s hluboko uloženými svaly – stabilizačním systémem těla.
- Odhalí Vám svaly, o kterých jste zatím pouze slyšeli.

\*\*\*\*\*

## ZŠ Davle – tělocvična - ZKUŠEBNÍ LEKCE

přijďte si cvičení zdarma vyzkoušet  
na kteroukoli lekci **v pondělí od 17 hodin**

\*\*\*\*\*

## Kontakt a informace:

Kateřina Pechlátová

Tel. 724 182 604

Email: [PilatesKatie@seznam.cz](mailto:PilatesKatie@seznam.cz)

Vezměte si podložku, pohodlné oblečení, ponožky, cvičí se bez bot.

Jednotlivá lekce = 130 Kč, 10 lekcí 1050 Kč, listopad – leden 550 Kč