

Naše motto: ZDRAVÍ – TRÉNINK – ZÁBAVA

NOVINKA v „SpinBike klubu K“



JARNÍ KURZ PILÁTES pro začátečníky

Délka kurzu: 8 týdnů (jedna lekce týdně-60´)

Zahájení: pondělí 12.4. v 20:10

Cena kurzu: 880,- Kč (platba na recepci)

Adresa: SBCentrum, K Horkám 2284/1 (naproti OMV)

- zvyšte si ohebnost, zpevněte svaly břicha, zad, paží
- odbourejte bolesti zad, zlepšete držení těla
- uvolněte pohyblivost kloubů
- vyzkoušejte cvičení, jenž je vhodné pro muže i ženy a není limitováno kondicí a ani věkem

Cvičení probíhá v SB Centru na Chodově, kurzem Vás bude provázet zkušená a velmi milá lektorka pilates – Lucie Rychetská (více info: www.spinbikeclub.cz)

SPINBIKE CLUB K *Káji Polívkové*



spinning – pilates – klubové akce – cyklovyjížd'ky