

Přijďte se protáhnout!

CVIČENÍ S JANOU

Dne 17.3.2023 od 17 – 18 hod na DDM
v Jarošově, sídliště Louky 519

Cena: 80 Kč

Seznámíme se zejména se základy cvičení pilates, které rovnoměrně posiluje tělo a zlepšuje jeho držení. Důraz je kladen na správné dýchání, kontrolu pohybů, přesnost a plynulost prováděných cviků.

Na akci je třeba přihlásit se do středy 15.3.2023 do 12 hod.
na číslo 605203065

Více info:

jana.skuciusova@ddmsikula.cz

tel: 605203065

