

NEW!
NEW!

SLOW BODY

DOPOLEDNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO ZDRAVÁ ZÁDA S VYUŽITÍM PILATES VÁLCŮ

- jednoduchá cvičení pro zlepšení ohebnosti kloubů
- zařazení cviků pro zdravá chodidla, ruce a krční páteř (protahování, uvolnění, stimulace)
- posílení svalů kolem páteře, svalů pánevního dna, břišních svalů
- kombinace cviků pro úlevu svalům od ztuhlosti a napětí
- využití protahovacích technik pro optimalizaci kondice a fungování těla

SOBOTA 18.2.

9.30-10.30

Přihlášky a inf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz

www.okfitstudio.cz