

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 (protažení, 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 9.11.

# 9.15-10.15

**LEKCI JE NUTNÉ REZERVOVAT A UHRADIT PŘEDEM!**

Bližší inf: ☎603329010, [info@okfitstudio.cz](mailto:info@okfitstudio.cz)



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz

[www.okfitstudio.cz](http://www.okfitstudio.cz)