

NEW!

NEW!

SLOW BODY

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA A CHODIDLA 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 12.4.

9.00-10.00

LEKCI JE NUTNÉ REZERVOVAT A UHRADIT PŘEDEM!

Bližší nf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



[@okfitstudio.cz](https://www.instagram.com/okfitstudio.cz)

www.okfitstudio.cz