

NEW!

NEW!

SLOW BODY

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA A CHODIDLA S VYUŽITÍM PILATES VÁLCŮ

- pružnější a pevnější svaly
- jednoduchá cvičení pro zlepšení ohebnosti kloubů
- cviky pro zdravá chodidla, ruce a krční páteř (protažení, uvolnění, stimulace)
- kombinace cviků pro úlevu svalům od ztuhlosti a napětí
- posílení svalů kolem páteře, břišních svalů

SOBOTA 24.1.

9.00-10.00

Cena lekce: do 20.1. 200,- Kč nebo lze využít permanentku

Platba na místě: 250,- Kč – nelze již využít permanentku!

Bližší nf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz

www.okfitstudio.cz