



Toužíte mít štíhlé a pevné tělo?
Zbavit se bolesti zad, hlavy a stresu?

Jarní kurz jógy a pilates

s Mgr. Ivonou Pobežalovou
v Centru Spirála

Od 12.5. do 16. 6. 2014, Po 10:30–11:30.
Kurz 6ti lekcí: 3x pilates, 3x jóga.
Cena kurzu: 690 Kč.

Poznáte základy pilates i jógy včetně správného dýchání.
Naučíte se 2 krátké sestavy pro cvičení na doma/na dovolenou 😊.
Získáte krásné držení těla, pružnost, dlouhé štíhlé svaly.
Naučíte se lépe zvládat stres, zlepšíte svoji imunitu.
Budete nadšení – unaveni, ale přesto plni energie a dobré nálady.

Omezená kapacita míst!

Přihlášky prosím posílejte na: info@centrumspirala.eu

Více informací:
www.pilates-power-joga.cz

Těším se na vás!
Mgr. Ivona Pobežalová

