



PILATES

ÚTERÝ 18:00—18:55 (2. 9. 2025—27. 1. 2026) **Cena kurzu: 2 660 Kč / pololetí 19 lekcí** | nebo můžete zakoupit jednotlivé lekce | **TELOCVIČNA**, Mladoboleslavská 515

Co vás na lekcích čeká a co se naučíte? Jak vnímat své tělo • Jak podpořit správné držení těla • Jak udržovat v kondici své klouby • Jak se protáhnout • Jak si pomoci od bolesti zad • Jak správně dýchat a relaxovat • Jak používat principy pro zdravá záda v běžném životě
Lektorka: Radana Štorkánová, studiozp@email.cz, tel: 731 485 125



... vincent.
KOMUNITNÍ VINOŘSKÉ CENTRUM

OPOČÍNSKÁ 364 **VINCENT, p.o.**
VINCENT@PRAHA-VINOR.CZ MČ PRAHA-VINOR
+420 739 042 617 WWW.PRAHA-VINOR.CZ