



PILATES

ÚTERÝ 18:00–18:55 | TĚLOCVIČNA, Mladoboleslavská 515 |
cena kurzu: 2 520 Kč / pololetí 18 lekcí, jednotlivé lekce (140 Kč) |
zачínáme 8. 9. 2026, necvičí se: 17. 11., 22. 12. a 29. 12. 2026

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-VINOŘ
+420 739 042 617 WWW.PRAHA-VINOR.CZ