



Mateřské centrum Oáza

MKS, V Lipkách 610, Mníšek pod Brdy

PILATES

OPĚT V MATEŘSKÉM CENTRU OÁZA!!!

Začínáme 2. ledna 2013

PILATES vám vytvaruje tělo, získáte pevné, dlouhé a štíhlé svaly, zmírní a odstraní bolesti zad. Naučí nás efektivně, účinně a přirozeně pracovat s naším tělem. Zlepší nejen váš vzhled, ale hlavně váš pocit. **Těší se na vás certifikovaná lektorka Katka Neuerová.**

"Po 10 hodinách cvičení se budete cítit lépe, po 20 hodinách si všimnete vy i vaše okolí změn a po 30 hodinách budete mít nové tělo." Joseph Pilates

Vhodné i pro těhotné ženy – cviky jsou vždy přizpůsobeny!!!!

Hlídní dětí během cvičení zajištěno.

Kdy: každou středu od 10h

Kde: sál MKS

Předplatné Kč 1000,-/pololetí + hlídání zdarma

Bez předplatného Kč 70,-/lekce + Kč 30,- hlídání dítěte