

PILATES



forma dla każdego!

Pilates jest techniką ćwiczeń przy muzyce, dzięki której poznasz swoje ciało, poprawisz swoją postawę, uzyskasz lepsze napięcie mięśni, większą ruchomość stawów; ciało stanie się bardziej proporcjonalne, zgrabne i smukłe.

Jest to metoda doskonała dla osób w każdym wieku, z nadwagą, schorzeniami stawów, bólami kręgosłupa oraz dla tych, którzy stracili formę fizyczną lub żyją w ciągłym stresie 😊

Zapisy

Zapisy przyjmujemy w biurze Zespołu Sportowo-Rekreacyjnego w Lesznie, przy ul. Szkolnej 10, obok Straży Pożarnej, lub pod nr telefonu (22) 725-81-74, w godzinach pracy biura: wtorek, piątek: 12.00-20.00, środa, czwartek: 08.00-16.00

Zajęcia będą odbywały się w każdą sobotę o godz.: 11.00 w Lesznie

Planowany termin 1 zajęć - 11.02.2012 (miejsce ćwiczeń uzależnione jest od liczby chętnych)

Zajęcia poprowadzi doświadczony instruktor!

Serdecznie zapraszamy 😊

