

# PILATES & POWER JÓGA



**ZDRAVOTNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ  
PRO KAŽDÝ VĚK a ZÁDA BEZ BOLESTI**

Vytvarujete dlouhé, štíhlé svaly, ploché břicho, zbavíte se bolestí v zádech, bolestí hlavy i krční páteře, zklidníte mysl, zapomenete na starosti všedního dne, odbouráte stres a zlepšíte držení těla

**od 16.září 2019**

<b>STŘEDA</b>	<b>8:30 – 9:25</b>	<b>TŘEMOŠNÁ – EXODUS</b>
<b>STŘEDA</b>	<b>19:50 – 20:45</b>	<b>KAZNĚJOV - ZŠ</b>
<b>ČTVRTEK</b>	<b>10:05 – 11:00</b>	<b>KAZNĚJOV – „KINO“ <b>PILATES + JEMNÁ JÓGA</b></b>
<b>ČTVRTEK</b>	<b>19:05 – 20:00</b>	<b>HORNÍ BŘÍZA – ZŠ</b>

Bližší info: [www.fitclubveronika.cz](http://www.fitclubveronika.cz)

Facebook: Fit Club Veronika

e-mail: [FitClub.Veronika@seznam.cz](mailto:FitClub.Veronika@seznam.cz)

tel. 724 023 632

Těší se Veronika Fránová, Pilates Instruktor

