

## POMALÉ PILÁTES PRO ŽENY

Co je Pomalé pilátes? Pomalé pilátes je forma cvičení, která kombinuje jemné pohyby a hluboké dýchání. Tento styl pilátesu pomáhá:

- zlepšit držení těla,
- zmírnit stres a napětí,
- posílit hluboké svaly těla.

### Pro koho je vhodné?

Pro začátečníky i pokročilé, kteří chtějí pracovat na svém těle pomalu a vědomě. **Ideální také pro ženy ve zralém věku.**

### Kdy a kde?

- Každé pondělí 19:00 - 19:45 (od 6.1.2025)
- Každou středu 17:00 - 17:45 (od 8.1.2025)
- Tělocvična - Základní škola Šakvice, Hlavní 41, 691 67 Šakvice

### Cena:

Permanentka (5 vstupů): 525 Kč

Ke cvičení budeme využívat malý gymnastický míč, který je možné u mě zakoupit za: 100 Kč, cvičit však může i bez něj.

### Kontakt a rezervace:

Telefon: 604 828 473

E-mail: [veronika.corriaux@gmail.com](mailto:veronika.corriaux@gmail.com)

Přijďte se uvolnit a získat novou energii! Těším se na vás.

