

Kurz - PILATES

Autor: Zuzana Ščasná, 27.08.2018



Oddelenie kultúry Mestského úradu v Rajci vás pozýva na

Kurz cvičenia PILATES

cvičenie je zamerané na posilnenie oslabených svalových skupín medzilopatkového, podlopatkového, brušného, sedacieho svalstva a natiahnutie skrátených prsných svalov a svalstva v bedrovej a driekovej oblasti.

Začíname 3.9.2018

Cvičí sa každý **pondelok a stredu o 18. hodine**
vo veľkej zasadačke mestského úradu.

Doneste si športové oblečenie, podložku, uterák 50x90 cm a pitný režim.
1 hodina (50 min.) 2,00 eur

Kontakt:

e-mail: pilatesrajec@gmail.com;

SMS: 0903 317 452