Kurz: PILATES

Autor: Zuzana Ščasná, 18.12.2019



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.

Opäť **začíname 8.6.2020**

Cvičí sa každý **pondelok a štvrtok**
o 17. 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: SMS: 0903 317 452