

PILATES

Bolí vás záda? Máte zkrácené či povolené svaly nebo si chcete odpočinout a zrelaxovat tělo i ducha z celodenního shonu?

Přijďte si k nám zacvičit metodu Pilates.



„Cílem Pilatesovy metody je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Věřím, že duševní a tělesné zdraví jsou spojitá nádoba a že cvičení dokáže uzdravit tělo z nemoci.,“

Joseph Pilates

KDY: každé úterý od 18.30 do 19.30, začínáme 26. 9. 2017

KDE: 1. patro budovy Městské knihovny v Rychnově u JNN
- sál Tanečního a pohybového studia Magdaléna z.s.

LEKTOR: **MgA. Magdaléna Pupík Rellichová**
- Certifikát FTVS UK Praha u Doc.PhDr. Evy Blahušové Csc,
přímá žákyně Josepha Pilatese

PŘIHLÁŠKY A DOTAZY: telefonní číslo: 602 354 769,
email: majamasakr@gmail.com