

Obec Předboj připravuje  
lekce

# PILATES

Vhodné pro všechny generace

Pod vedením lektorky  
Daniely Kučerové

Kdy: od 4.4. každé úterý v 19:00

Kde: MŠ Předboj

Cena: 180,- Kč/lekce

**PŘEDBĚŽNÉ REGISTRACE NA**

**EMAIL: [obec@predboj.cz](mailto:obec@predboj.cz)**

\*Pilates je cvičení, které zpevňuje svalstvo zádové, břišní, hýždlové – tím vytváří základ správného držení těla. Rozvíjí sílu a ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Zlepšuje držení těla, obnovuje celkovou vitalitu, tělo se stává silné a ohebné. Celkově vypracovává štíhlé a dlouhé svaly.

Okysličuje krev.