



ROMANA BERANOVÁ
Pražská 67, 370 04 České Budějovice, tel. recepce : 387 426 062,
e-mail: info@romanaberanova.cz, www.romanaberanova.cz

PILATES a FITNESS BARRE NEDĚLE

**11. února 2018
18.15 - 20.00 hodin**

Náplň :

- Zopakování základních principů PILATES a FITNESS BARRE
- Rozbor cviků základní, mírně a středně pokročilé úrovně
- Základní až mírně pokročilá lekce FITNESS BARRE a posilování hlubokého stabilizačního systému technikou PILATES

Cena : 200,-Kč

Počet míst omezen. Rezervace možná až po zaplacení na recepci SK RB.

Platby do 7.2.2018

Info na tel.: 602 151 828





ROMANA BERANOVÁ
Pražská 67, 370 04 České Budějovice, tel. recepce : 387 426 062,
e-mail: info@romanaberanova.cz, www.romanaberanova.cz

CO PŘINESE SEZÓNA 2018

únor 2018	<u>RODINNÝ KARNEVAL - Pražská</u>
2. únor 2018	<u>DETOX JÓGA MARATON - Pražská</u>
11. únor 2018	<u>PILATES a FITNESS BARRE NEDĚLE - Pražská</u>
25. únor 2018	<u>PILATES NEDĚLE – Sokolská</u>
9. březen 2018	<u>DETOX JÓGA MARATON – Pražská</u>
6. duben 2018	<u>DETOX JÓGA MARATON - Pražská</u>
13. – 15. duben 2018	<u>„PILATES a POWER JÓGA VÍKEND v České Kanadě“</u> <i>- 4x lekce pilates, power jóga (1lekce 120 minut)</i> <i>- pro ty, kterým to nebude stačit cyklo nebo pěší túra, dle počasí</i> <i>- večerní dýchánky u vínečka nebo pivečka, či jiného lahodného moku</i>
8.- 16. červen 2018	<u>ITÁLIE - BIBIONE – cvičení u moře</u>
15. – 23. červen 2018	<u>CHORVATSKO -LANTERNA – cvičení u moře</u>
Srpen 2018	<u>příměstské sportovní tábory (6.-10.,13.-17.,20.-24.)</u>
8. – 15. září 2018	<u>CHORVATSKO -LANTERNA – cvičení u moře</u>
14. říjen 2018	<u>PILATES NEDĚLE – Sokolská</u>
19. – 21. říjen 2018	<u>„PILATES a POWER JÓGA VÍKEND v České Kanadě“</u>
4. listopad 2018	<u>PILATES NEDĚLE - Pražská</u>
25.listopad 2018	<u>PILATES a FITNESS BARRE NEDĚLE – Pražská</u>
2. prosinec 2018	<u>Mikulášská pro děti</u>
7. prosinec 2018	<u>VÁNOČNÍ JÓGA MARATON</u>
21. prosinec 2018	<u>VÁNOČNÍ JÓGA MARATON</u>

Změna termínů vyhrazena.