



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

ZÁKLADY TECHNIKY PILATES

Neděle 25. února 2018
18.15-20.00 hodin

MÍSTO : FIT STUDIO SOKOLSKÁ
SOKOLSKÁ 63, ČESKÉ BUDĚJOVICE

Náplň :

- základní principy techniky Pilates (laterální dýchání, postavení pánve, postavení hrudního koše, stabilizace lopatky, postavení hlavy a krku)
- aktivace hlubokých svalů břicha, zad a pánve
- návuk a fixace správné techniky v základních polohách a cvičích



*Určeno jak pro začátečníky,
tak pro klienty, kteří začali navštěvovat již rozběhnuté lekce v průběhu roku,
ale také pro již zkušené cvičence, kteří si chtějí zopakovat základní principy
techniky Pilates, protože jedině při jejich dodržování je cvičení bezpečné a
účinné.*

Cena : 200,- Kč

Počet míst omezen. Rezervace možná po zaplacení. Platba hotově na recepci.

Platby do 21.2. 2018

Info: Petra Fišerová 776 855 998



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

Změna termínů vyhrazena.