



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

SEMINÁŘ „ZÁKLADNÍ PRINCIPY TECHNIKY PILATES“

14.října 2018
FIT STUDIO RB - SOKOLSKÁ 63
(sídliště Šumava, budova MATY nad DM drogerií)

18.00-20.00 hodin

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 cvicích



*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 na recepci SK RB.

Platby do 10.10.2018.

Info: Romana Beranová – tel.: 602 151 828, Petra Fišerová – tel.: 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

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.