

POLEDNÍ PILATES V HIT FITNESS FLÓRA S KLAROU

Úterý 12:00 Pilates Bosu
Středa 12:00 Pilates fitball
Čtvrtek 12:00 Pilates

**6 PRINCIPŮ PILATES: JEDNÁ SE O TYTO ZÁSADY, KTERÉ JE TŘEBA PŘI
CVIČENÍ DODRŽOVAT:
SOUSTŘEDĚNOST POHYBU,
ŘÍZENÝ POHYB,
POHYB VYCHÁZEJÍCÍ ZE STŘEDU TĚLA,
PLYNULOST POHYBU,
PŘESNOST POHYBU A
DÝCHÁNÍ.**



HIT FITNESS FLÓRA, CHRUDIMSKÁ 2B, PRAHA 3.
WWW.HITFIT.CZ