



Certifikovaný inštruktor Vás pozýva

na pravidelné cvičenie

# PILATES

## Máte problémy s:

- nadváhou, celulitídou
- zlým držaním tela
- bolesťami krčnej a driekovej chrbtice
- ste tehotná, alebo po pôrode
- chcete si spevniť svalstvo celého tela zlepšiť si kondíciu

Metóda PILATES je rehabilitačno – kondičného charakteru pre mužov aj ženy, ktorá Vám pomôže pri riešení Vašich problémov.

**KDE: Kultúrny dom Trnava pri Laborci**

**KEDY: Streda 19,00 – 20,00**

Viac informácií na obecnom úrade. 056/6492233

