



# PILÁTES V ADRŠPACHU

**Přidej se !**

Po prázdninové pauze  
začínáme v pondělí **23. 09. 2024 od 18,30h**  
v tělocvičně TJ Jiskra, Horní Adršpach 128,  
třetí rok cvičení.

Klidné tempo cvičení, rehabilitační modifikace,  
protahování a posílení celého těla převážně v lehu a sedu

**Vhodné i pro klienty s omezenou hybností a nadváhou**

**KARIMATKU S SEBOU!!!**

Vstup 50,-/lekce – možno čerpat příspěvky zdravotní pojišťovny

Kateřina Šimková, [katsimkova@seznam.cz](mailto:katsimkova@seznam.cz), +420 606 478 560