

 Informační leták

***Máte problém s bederní a krční páteři? Potřebujete pomoc, přijďte mezi nás, Pohybové studio LE + DA pro* *Vás připravilo cvičení***

***10 lekcí pro začátečníky i pokročilé =700,- Kč***

***Cvičení je zaměřeno pro posílení zádového, břišního a krční páteře s velkým balónem průměr 65 cm a 75 cm (doplňkem bude malý overball 26 cm)***

***Cvičí se každý čtvrtek od 16.45 – 17.45 hod.***

***Začínáme 19.září 2019 ve Sportcentrum Forea s.r.o., Lanškroun ,,Žlutý sál“.***

***Je nutná rezervace do 12.9.2019 (cvičení se uskuteční při minimálním počtu 10 účastnic).***

***Zkuste se zbavit bolesti zad, že se donutíte nejlépe***

***k pravidelnosti navštěvovat cvičení, které je vhodné pro ženy i muže, ale i pro děti od 10 let.***





***Přihlášky na tel.:605117418***

 ***Srdečně zvou pořadatelé Leona a Dáša***

 ***cvičitelky II. Třídy***