

Trápí vás postava po porodu?



- vytahané břicho
- neforemné boky a zadeček
- ochablé paže
- kila navíc...

TAKHLE vypadalo moje břicho po druhém porodu :-)

Přijďte si se mnou zacvičit PILATES

a po několika týdnech poznáte, proč téhle cvičební metodě opravdu věřím!



- ✓ krásné tvarování postavy
- ✓ štíhlé dlouhé svaly
- ✓ úleva od bolesti zad, hlavy a stresu
- ✓ zlepšení imunity a především nálady ☺

Těším se na vás každou středu 8:00–9:00
v tělocvičně MŠ Minisvět Mrač. Vaše Ivona
www.pilates-power-joga.cz

