

# PILATES

**lektorka: Lenka Šreibrová**

**pondělí 17:30 - 18:30**  
**18:30 - 19:30**

800Kč/ pololetí

v herně Rodinného centra,  
Nádražní 22, Žamberk

Individuální a systematický přístup pro pochopení principů a pozic Pilates.

- zlepšení držení těla
- úleva od bolestí
- cesta k relaxaci a boji proti stresu
- vhodný doplněk k rehabilitacím

