Vážený občania!

Dňa 18.11. v stredu o 17:30 Vás srdečne pozýva Daniela Haulíková na cvičenie PILATES do miestnej telocvične.

Pilates je pre každého, kto chce:

- lepšie rozumieť svojmu telu
- posilniť stred tela
- zlepšiť držanie tela
- cítiť sa  vo svojom tele istejšie

Nemusíte byť fit. Nemusíte mať skúsenosti.

Začnite s tým, čo vaše telo dnes potrebuje.

Pilates s Danielkou v stredu 18.11. o 17:30

Tisztelt lakosság!

November 18-án szerdán 17:30-kor szeretettel meghívja Önöket Daniela Haulíková PILATES órára a helyi tornaterembe.

A pilates mindenki számára szól, aki szeretné:

- jobban megérteni a testét
- erősíteni a törzs izmait
- javítani a testtartását
- magabiztosabban érezni magát a testében

Nem kell fitnek lennie. Nem kell tapasztalat. Kezdjen azzal, amire a testének ma szüksége van.

Pilates Danielával szerdán 11.18-án 17:30-kor.