

Pilates na macie - zajęcia dla dorosłych

Kolejna NOWOŚĆ w Domu Kultury w Subkowach. Zapraszamy na Pilates! - wzmacniające i rozciągające zajęcia na macie, które pomogą zadbać o kręgosłup, sylwetkę i dobre samopoczucie.

Terminy: 30 września, 7, 14, 21 i 28 października

Wtorki, godz. 17:45

Koszt: 20 zł / zajęcia (płatne gotówką przed rozpoczęciem)

Prowadząca: Julia Łeppek

Przyjdź i przekonaj się, jak dużo dobrego daje Pilates – „Człowiek jest tak młody, jak młody jest jego kręgosłup”

[#PilatesNaMacie](#) [#ZdrowyKręgosłup](#)



ZAPRASZANA

PILATES

NA MACIE

Zajęcia
poprowadzi:

**Julia
Łeppek**



Wtorek:

- **30 września**
- **7 października**
- **14 października**
- **21 października**
- **28 października**

Godzina:

17:45

Koszt:

20 zł/1 zajęcia

"Jesteś tak młody,
jak młody jest twój
kręgosłup"

JOSEPH PILATES



ul. Józefa Wybickiego 22a
83-120 Subkowy



58-536-85-23



domkultury@dk.subkowy.pl

Strona Domu Kultury w Subkowach

baletu i ćwiczeń izometrycznych. Skupia się na świadomym, kontrolowanym ruchu, precyzji, koncentracji i harmonii między ciałem a umysłem, co prowadzi do wzmocnienia mięśni (szczególnie core), poprawy elastyczności, koordynacji i ogólnej postawy ciała.