

- Prowadząca zajęcia: **Sabina Gendziwełna**
- Spotkania odbywają się w **środy o godz. 18.00**

Ćwiczenia, które pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała nadają piękną sylwetkę oraz relaksują. Trening rozpocznie się od spokojnej rozgrzewki, następnie skoncentruje się na ćwiczeniach wzmacniających, które są domeną pilatesu. Koniec zajęć to ćwiczenia rozciągające, których pozycje wywodzą się z jogi. Serdecznie zapraszamy!

Opłata za zajęcia: karnet - 5 wejść: **40,00 zł**
wejście jednorazowe: **9,00 zł**