

Bc. Soňa Jirásková

Profesionální Fitness instruktor a osobní trenér Vás zve na cvičení

ROZVRH CVIČENÍ – platný od 15.9. 2026

Tělocvična 1. KŠPA, Máchovy schody 13/4, Litoměřice	17:00 – 18:00 hod.	18:00 – 19:00 hod.
Úterý	PERFECT BODY	PILATES
Tělocvična ZŠ Na Valech 582/53, Litoměřice		
Čtvrtek	KALANETIKA	PILATES

PERFECT BODY – posilovací cvičení zaměřené na problematické partie těla.

Kalanetika – posilovací cvičení zaměřené na problematické partie těla.

PILATES – posilovací a protahovací cvičení zaměřené na zpevnění středu těla a odstranění svalových disbalancí a bolestí zad.

Rezervace lekcí na WA nebo na tel.: **607 615 392** formou sms. Jedna osoba může rezervovat místo pro více osob.

Cena: 140 Kč lekce nebo permanentní vstupenky 10 lekcí **900 Kč**, 20 lekcí **1.700 Kč**. Při nákupu permanentní vstupenky můžete získat příspěvek od ZP. Konkrétní pravidla a výši příspěvku najdete na webu zdravotních pojišťoven.

Cvičitelka má 18 letou praxi s vedením cvičebních lekcí a je držitelkou licencí Fitness instructor a personal trainer, které jsou akreditovány MŠMT ČR a mají mezinárodní platnost.

Cvičební náčiní (karimatky, činky, overbally) k zapůjčení na místě **ZDARMA**.

Kompletní informace o cvičení a aktuální rozpis najdete na **www.cvicenisesonou.websnadno.cz** nebo na tel.: **607 615 392**.

Sledujte také Facebook a Instagram.

