



# Wellness Rooseveltova Pilates Praha



Pilates metoda je ideální technikou pro zlepšení Vaší hry:

- ✓ posílí hluboké svalstvo („core“)
- ✓ zvyšuje rozsah pohybu v kyčelních a ramenních kloubech (rotaci)
- ✓ vyrovnává svalovou disbalanci
- ✓ zvyšuje flexibilitu, sílu a rovnováhu

Vylepšete si golfový švih a  
snižte Váš HDC díky individuálnímu a  
skupinovému tréninku Pilates pro golfisty.

Rozvrh a ceník naleznete na níže  
uvedených adresách:

Wellness Rooseveltova  
Rooseveltova 10  
Praha 6

[www.centrum-relaxace.cz](http://www.centrum-relaxace.cz)

Tel.: +420 724 509 115

E-mail: [info@centrum-relaxace.cz](mailto:info@centrum-relaxace.cz)

Pilates Praha

[www.pilatespraha.eu](http://www.pilatespraha.eu)

E-mail: [pilatespraha@gmail.com](mailto:pilatespraha@gmail.com)



Add yards to your drive