

Zaproszenie do PILATES w Janowie Lubelskim. VI sezon 2018 - 2019 r.

2018.09.12

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom osób chcących poprawić swoją kondycję fizyczną i równocześnie uzyskać lepsze samopoczucie, składamy propozycję uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych z zakresu rekreacji ruchowej metodą PILATES.

Zapraszamy na zajęcia VI - tego sezonu, jakie rozpoczynają się we wrześniu w Małej Sali Publicznej Szkoły Podstawowej w Janowie Lubelskim.

Formą zajęć będzie kurs podstawowy, 20 - to godzinny i 10 - cio godzinny (gdzie godzina lekcyjna = 45 min). Jest propozycja aby zajęcia były prowadzone 2 razy w tygodniu po 2 godziny dziennie, w godzinach popołudniowych. Szczegóły zostaną ustalone na pierwszym spotkaniu.

Będą 2 grupy: wstępna i zaawansowana. O ile będą chętni, będzie też grupa „gimnastyki dla seniorów ze wstępem do PILATES” - wg programu z lat 2014 - 2017.

Zapisy w Fitness Klub PILATES Janów Lubelski (Mała Sala PSP JL) oraz MOSiR Janów Lubelski.

Więcej o PILATES na stronie internetowej Janowa Lubelskiego i na stronie internetowej MOSiR Janów Lubelski.

Zapraszamy!

Z upoważnienia FKP JL oraz MOSiR JL,

Antoni Sydor - Instruktor PILATES

Foto: Zuzanna Skoczyńska, Ryszard Skoczyński, MOSiR Janów Lubelski
Janów Lubelski, 12.09.2018 r.

 [zaproszenie_pilates-20182019-zaj.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [zaproszenie_pilates-20182019-001.jpg](#) [2]

 [zaproszenie_pilates-20182019-002.jpg](#) [3]

 [zaproszenie_pilates-20182019-003.jpg](#) [4]

Fotogaleria



[2]



[3]



[4]



Linki:

- [1] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/zaproszenie_pilates-20182019-zaj.jpg
- [2] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/zaproszenie_pilates-20182019-001.jpg
- [3] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/zaproszenie_pilates-20182019-002.jpg
- [4] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/zaproszenie_pilates-20182019-003.jpg