

## Zaproszenie do PILATES w Janowie Lubelskim. VII sezon 2019 - 2020 r.

2019.12.20

Aktywnie 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 VII. sezonu, gdzie formą zajęć jest kurs podstawowy 20 - to godzinny i 10 - cio godzinny (godzina lekcyjna = 45 min), prowadzony pod marką Fitness Klubu PILATES Janów Lubelski.

Na zajęcia można się jeszcze zapisać w Stowarzyszeniu Klub Aktywnych Ruchowo „Rekreo - Styl” w Janowie Lubelskim oraz w MOSiR Janów Lubelski.

Zajęcia w KAR „Rekreo - Styl” JL prowadzone są w Małej Sali Publicznej Szkoły Podstawowej w Janowie Lubelskim: 2 razy w tygodniu (wtorek od 18 00, czwartek od 16 00), po 2 godziny dziennie.

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

Zapraszamy!

*Z upoważnienia KAR „Rekreo - Styl” JL oraz MOSiR JL,  
Antoni Sydor - Instruktor PILATES  
Foto: Zuzanna Skoczyńska, MOSiR Janów Lubelski  
Janów Lubelski, 20.12.2019 r.*

 [pilates-20191220-zaj.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [pilates-20191220-001.jpg](#) [2]

 [plakat\\_pilates\\_18.08.10.jpg](#) [3]

### Fotogaleria



[2]



[3]

**Linki:**

[1] <https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/pilates-20191220-zaj.jpg>

[2]

[https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery\\_images/pilates-20191220-001.jpg](https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/pilates-20191220-001.jpg)

[3] [https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery\\_images/plakat\\_pilates\\_18.08.10.jpg](https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/plakat_pilates_18.08.10.jpg)