



Lista rzeczy na zajęcia jogi/pilatesu

ODZIEŻ I OBUWIE

- ☐ Bluza
- ☐ Biustonosz sportowy
- ☐ Koszulka
- ☐ Legginsy
- ☐ Szorty
- ☐ Buty sportowe

SPRZĘT

- ☐ Pasek
- ☐ Mata
- ☐ Bloczek do jogi

AKCESORIA

- ☐ Torba sportowa lub plecak
- ☐ Skarpety antypoślizgowe
- ☐ Bidon z wodą
- ☐ Ręcznik

DODATKOWE

- ☐ Akcesoria do włosów
- ☐ Opaska na głowę
- ☐ Suplementy i przekąski
- ☐ Kłódka (do szafki w studio jogi lub pilatesu)
- ☐ Smartband