

PilatesBody

Napísal jana vitova

Streda, 25 November 2009 10:38 - Posledná úprava Nedeľa, 11 November 2018 19:50

Cvičenie metódou Pilates je zamerané na posilnenie a následne natiahnuie všetkých svalových skupín.

Pomáha :

- pri problémoch s chrbticou / bolesti chrbtice, pooperačné stavy.../

- napomáha správne držaniu tela / je vhodné aj pre mladých ľudí, ktorí vplyvom rýchleho rastu majú zlé držanie tela. /

- prevencia osteoporózy

- posobí proti stresu a únave

- prináša pocit celkového uvoľnenie a relaxácie

- tvaruje problémové partie tela

- je veľmi dobrým kompenzačným cvičením pre športovcov a ľudí, ktorí jednostranne zaťažujú organizmus

- doporučujeme ho aj ako kombináciu s inými formami cvičenia

Hodiny PilatesBody môžete absolvovať pod vedením kvalifikovanej cvičiteľky Jany každý

PilatesBody

Napísal jana vitova

Streda, 25 November 2009 10:38 - Posledná úprava Nedel'a, 11 November 2018 19:50

pondelok a štvrtok o 17.00hod.

Netreba sa vopred prihlasovať, stačí prísť