

Zdravotní pilates online hama-studio



úterý 2.2., 9.2., 16.2. a 23.2.2021, od 18,30 hod.

- **ONLINE ZDRAVOTNÍ PILATES - lekce 60 minut – speciálka ANTivirus** 👍
- *vhodné pro začátečníky, osoby s omezenou pohyblivostí či pro kohokoliv se zájmem o zdravý pohyb*cvičíme v pohodlí svých domovů *pojďme alespoň touto formou své tělesné schránky rozhýbat a rozdýchat, fyzicky i psychicky se poté dostaví velmi příjemná úleva!* ⚙️
- *cena formou permanentky 360,- Kč (4 lekce) nebo jednorázový vstup 100,-Kč, platba bankovním převodem předem*
- **NA KAŽDOU LEKCI JE NUTNO SE REZERVOVAT PŘEDEM/ a to prosím na webu www.hama-studio.cz záložka REZERVACE** - poté obdrží rezervovaný na email platební detaily a další informace o cvičení – rezervaci lze provést či zrušit nejpozději 2 hod. před začátkem lekce
- skupina max. 5 cvičících osob, připojení online – vidíme se, slyšíme se, cvičíme společně - při lekci možnost kontroly a komunikace s instruktorem o správnosti či nastavení cviků
- **co ke cvičení potřebujete:** *cvičební podložka (nebo např. karimatka), *elektronické zařízení pro přenos obrazu a zvuku s internetovým připojením (mobilní telefon, notebook, počítač nebo televizní obrazovku), *vyvětranou místnost s dostatečným prostorem pro pohyb na podložce vleže, vsedě, ve stoji. *Pohodlné oblečení, které Vám umožní volný pohyb a bude prodyšné, na cvičení nepotřebujete obuv. *Vodu na pití. *Při cvičení můžeme využít i malý polštářek pro podložení hlavy, pánve či páteře a stoličku na sezení(cvičení), pokud možno bez jakýkoliv opěrek.
- **jak bude lekce probíhat:** *15 min. úvodní rozdýchání (dechu věnujeme významnou část každé jedné lekce Pilates), nastavení základních cvičebních principů Pilates/ *10 min. rozcvičení „warm up“/ *20 min. formou ucelených jednoduchých cvičebních bloků aplikujeme základní principy/ *15 min. vědomé protahování – speciální funkční strečink, zaměřený na každou tělesnou partii zvlášť, důraz je kladen na pečlivé, dostatečné a především funkční protažení svalových tkání
- **cvičení lze upravit dle individuální dohody a potřeby klientů**