

PILATES v centru Sýpka Čakovice

ukázková lekce zdarma

v úterý 10.9.2024, čas 18,00-19,00 hod.



Pilates je cvičení zaměřené speciálně na vytvoření svalové rovnováhy v těle (posilujeme hluboký stabilizační systém páteře), na lepší koordinaci pohybu, ovládání břišní oblasti s důrazem na správné dýchání. Pravidelným cvičením dle metody pilates se podporuje stabilita trupu a pánve a zlepšuje se ovládání svalů a pohybu v páteřní oblasti, tím se často předchází bolestem zad. Na začátku lekce projdeme pomalu všechny důležité základní principy Pilates, správně rozdýcháme své tělo. V další části lekce se zaměříme na aplikaci principů v praxi, tj. v jednoduchých cvičebních sestavách. Neopomeneme během lekce ani řádné protažení svalů a uvolnění těla a mysli. Cvičíme v pohodlném oblečení a bez obuvi na zapůjčených podložkách. Srdečně zveme zájemce na ukázkovou lekci Pilates. Pokud máte zájem lekci navštívit pro svou jistotu se prosím rovnou předem rezervujte zdarma v kalendáři zde: <https://hama-studio.reservio.com/>

Na ukázkovou lekci Vás zve Hanka Mandrysz, certifikovaný instruktor Pilates, Body and mind,

www.hama-studio.cz, email: info@hama-studio.cz