

SUMMER PILATES 2024

Místo:

ZŠ Dyjská 715, Praha 9 Čakovice (víceúčelové atletické hřiště za budovou školy, uzavřený areál vč. sociálního zařízení a šaten k dispozici)

Termíny:

Červen:

středa 12.6.+19.6. 2024, čas 18,30-20,00 hod. (lekce 90 min.)

pondělí 17.6. 2024, čas 18,30-20,00 hod. (lekce 90 min.)

Červenec:

Pondělí: 8.7.+15.7.+22.7.+29.7.2024, čas 18,30-20,00 (lekce 90 min.)

Srpen:

Pondělí: 5.8.+12.8.+19.8.+26.8.2024, čas 18,30-20,00 (lekce 90 min.)

Všechny termíny kdy cvičíme, naleznete [zde](#) a [zde](#) se prosím vždy na lekci, kterou chcete navštívit, rezervujte:

<https://hama-studio.reservio.com/>

Co můžete očekávat?

Pilates sestavy cviků, které Vám posílí především hluboký stabilizační systém páteře, zdokonalí a zefektivní dýchání a připomenou Vašemu tělu základní pohybové vzorce nutné ke zdravému životnímu stylu

+

Řádné protažení (strečink) a relaxaci těla

Podrobnosti:

Cvičíme venku na hřišti s umělým povrchem. Sociální zařízení i šatna je k dispozici.

Cvičíme každý na vlastní podložce, kterou si podložíme dostatečně velkou, piknikovou dekou, která bude na místě volně k zapůjčení. Dodržujeme pitný režim.

Během cvičení využijeme především své vlastní tělo, ale i zapůjčené pomůcky.

Oblečení na cvičení venku by mělo být pohodlné, pohyb neomezující, odpovídající právě panujícím teplotám a povětrnostním podmínkám. Obuv na cvičení není potřeba.

Cvičení se koná i při nepřízní počasí – lekce bude v tomto případě přesunuta operativně do tělocvičny.

Cena:

***permanenka 5 lekcí nebo 10 lekcí (750 Kč nebo 1500 Kč)**
(bankovním převodem předem nebo na místě v hotovosti)

*1 lekce jednorázově: 200 Kč

* na vyžádání lze vystavit na prodej permanentky fakturu pro ZP či zaměstnavatele

Hana Mandrysz, certifikovaný instruktor Pilates a Body and mind

www.hama-studio.cz

email: info@hama-studio.cz

tel. 606 320 100

č. bankovního spojení: 631722093/0800