

SUMMER PILATES 2025



Místo:

ZŠ Dyjská 715, Praha 9 Čakovice

(víceúčelové hřiště za budovou školy, uzavřený areál vč. sociálního zařízení a šaten k dispozici)

Termíny:

červen:

středa 4.6.+11.6.+18.6.+25.6.2025, čas 18,30-20,00 hod. (lekce 90 min.)

pondělí 16.6.+23.6.+30.6.2025, čas 18,30-20,00 hod. (lekce 90 min.)

červenec:

pondělí: 7.7.+14.7.+21.7.2025, čas 18,30-20,00 hod. (lekce 90 min.)

středa: 2.7.+9.7.+16.7.+23.7.2025, čas 18,30-20,00 hod. (lekce 90 min.)

srpen:

pondělí: 11.8.+18.8.+25.8.2025, čas 18,30-19,30 hod. (lekce 60 min.)

středa: 13.8.+20.8.+27.8.2025, čas 18,30-19,30 hod. (lekce 60 min.)

Nutná rezervace na každou lekci předem zde: <https://hama-studio.reservio.com/> V kalendáři reservio naleznete všechny termíny Summer pilates 2025.

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 k jeho zdravému fungování ve všech sférách života

+

Řádné protažení (strečink) a relaxaci těla

+

Cvičení venku na čerstvém vzduchu

Podrobnosti, důležité informace:

Cvičíme venku na hřišti s umělým povrchem. Sociální zařízení i šatna je k dispozici. Areál hřiště je umístěn za školní budovou v uzavřeném prostoru, který je v době cvičení vyhrazen pouze pro nás.

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

Během cvičení využijeme především své vlastní tělo, ale i zapůjčené pomůcky (míče, válce, circle, gumy, jóga-blok, masážní míčky, balanční čocky).

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

Při nepříznivém počasí bude lekce zrušena a všichni rezervovaní klienti o této skutečnosti budou předem informováni prostřednictvím SMS

Cena:

* permanentka 10 lekcí/1400 Kč

* permanentka 5 lekcí/750 Kč

* platba bankovním převodem předem, event. na místě v hotovosti nebo přes QR kód

* 1 lekce jednorázově: 250 Kč

Hana Mandrysz, certifikovaný instruktor Pilates, Body and mind, Čchi-kung

www.hama-studio.cz

email: info@hama-studio.cz

tel. 606 320 100

č. bankovního spojení: 631722093/0800