

Zdravotní pilátes
Terapeuticko-pohybový kurz
Tělocvična Kadov 2, 1.p.

Od 11. května nabízím lekce zaměřené na zdravotní cvičení, zdravotní pilátes, zlepšení pohybových návyků, uvolnění a následné zastabilizování jednotlivých sekvencí těla, základy funkčního dýchání.

Vhodné pro každého, kdo:

- řeší nějaký zdravotní problém - bolest zad, ramene, kolene, krku, slabé pánevní dno, slabý střed těla, vybočený palec atd..
- neustále chodí na masáže, zobe prášky proti bolesti a nikam to nevede...

Budeme se učit každou lekci manuálně uvolňovat jednotlivé sekvence našeho těla - jako první bude chodidlo. Bez funkčního chodidla nemůže být správně držené tělo. Časem budeme postupovat výš, k tomu se budeme učit správně dýchat, zvědomíme si správné pohybové návyky a vždy bude součástí lekce zdravotní pilátes. Budeme používat ručník.



Zájemci, hlase se mi prosím na whatsapp 776 388 995, max. počet účastníků - deset.

Začínáme v **pondělí 11.5. v 18.30h** - toto bude **ukázková hodina zdarma**. Ukázková lekce zahrnuje trochu teorie, abychom pochopili souvislosti.

Dále každé pondělí od 18,30h.

Cena lekce 100,- Kč

S sebou: podložku, pití, pohodlné oblečení, **ručník**.