

# PILATES

## ukázková hodina zdarma

7.12.2015

9:00 – 10:00

KD Kyje, Šimanovská 47, P9



Hlavním cílem cvičení je silné a stabilní centrum trupu.

### Pravidelným cvičením PILATES získáme:

- pevné a štíhlé tělo,
- zpevněný střed těla,
- zvýšení výkonnosti při jiných sportovních aktivitách,
- správné držení těla,
- lepší uvědomění si vlastního těla,
- méně svalových křečí,
- půvabné pohyby,
- více vyrovnanosti

- odstraňuje bolesti a napětí ve svalech,
- prevence proti osteoporóze.

### Cvičení doporučuji zejména:

- ženám po porodu
- ženám, které mají problémy s početím
- všem, kteří chtějí zpevnit střed těla, a tím předcházet či odstranit bolesti zad

Lektorka: Dagmar Vrtalová

Co s sebou: pohodlné oblečení, podložku na cvičení (karimatku)

Více informací na: [zastavka@neposeda.org](mailto:zastavka@neposeda.org), 778744195

Od 11.1.2016 budou v tomto čase **pravidelné lekce** od 70 Kč/hod