

## **Pilates ve Vinoři VOLNÁ MÍSTA v nových kurzech!**

Ve Vincentu probíhají pololetní kurzy, které jsou velmi oblíbené, proto jsme posílili tým, abychom Vám nabídli více míst.

### **Cíl kurzů PILATES je pro nás jasný:**

Odstranit bolesti zad, kloubů a vrátit tělu jeho **ohybnost, pružnost a sílu** a uchovat si je co nejdéle.

O kurzech Pilates:

- **Posilujeme, protahujeme:** Na každé hodině si užijete cviky, které posilují i protahují
- **Rozmanitost pohybu je pro tělo důležitá:** obohacujeme hodiny Pilates o nové poznatky z fyzioterapie a jiných cvičebních metod
- **Zaměření hodin:** Kromě mnoha komplexních cviků má každá hodina ještě specifické zaměření, např.: pánevní dno, hrudní páteř, bedra, dýchání, kyčle apod.
- **Cvičební pomůcky:** Setkáte se s nejrůznějšími pomůckami např.: velké a malé míče, pěnové válce, posilovací gumy, míčky s pískem, dřevěné tyče, posil. kruhy, terapeutické míče i tenisáky ☺
- **Proč pololetní kurzy?** Pravidelnost cvičení je předpokladem, že pohyb tělu prospěje, proto kurz probíhá pravidelně alespoň jednou týdně
- **Relaxujeme:** Na konci hodiny bývá krátká relaxace, která navodí tělu potřebné uvolnění
- **Poznej své tělo:** Důležitým poznatkem, který si z kurzu odnesete je, že si budete uvědomovat své tělo a naučíte se s ním lépe pracovat
- **Pro koho je určeno?** Nezáleží na vaší kondici ani věku, každý si náročnost upraví podle svých možností. Pro klienty 60+ jsme nově otevřeli nový kurz, který cviky malinko přizpůsobuje potřebám.

<i>Kurzy</i>	<i>den</i>	<i>hodina</i>	<i>počet lekcí</i>	<i>trvání kurzu</i>
Pilates	středa	<b>8:15</b>	17	7.9. – 25.1.
Pilates Pro 60 +	středa	<b>17</b>	18	7.9. – 25.1.
Pilates	středa	<b>18</b>	18	7.9. – 25.1.
Pilates	středa	<b>19</b>	17	7.9. – 25.1.
Pilates	čtvrtek	<b>7:45</b>	18	8.9. – 26.1.
Pilates <i>mírně pokročilí</i>	čtvrtek	<b>18</b>	16	8.9. – 26.1.
Pilates	čtvrtek	<b>19</b>	16	8.9. – 26.1.
Pilates <i>mírně pokročilí</i>	neděle	<b>18</b>	16	11.9. – 22.1.
Pilates	neděle	<b>17/19*</b>	16	11.9. – 22.1.

**Aktuální informace o kurzech na [www.studiozp.cz](http://www.studiozp.cz) nebo pište na: [studiozp@email.cz](mailto:studiozp@email.cz) a volejte: 731 485 125**  
Těšíme se na Vás!