

# Pilates

## Kurzy Vinoř



### CO JE TO Pilates Vitality 55+ ?

Cvičební metoda Pilates je vhodná při bolestech zad a kloubů. Protáhne Vás, uvolní i posílí. Pilates Vitality je pak upravená pro věkovou kategorii 55+ a nebo pro osoby se zdravotním omezením např. po úraze nebo operaci. Cviky jsou jemnější s ohledem na vaše komplikace a omezení.

### CO MŮŽETE ČEKAT OD Pilates Vitality 55+ ?

- uvolnění a prokrvení kloubů
- postupné zlepšení rozsahu pohybu
- zvýšení kapacity plic
- práce s těžištěm a rovnováhou
- posílení stability
- práce s prsty na nohou (rovnání prstů, posílení klenby)
- jemné posilování břicha a svalů kolem páteře
- práce s karpálními tunely

### CO S SEBOU ?

Všechny pomůcky i podložky máme pro Vás k dispozici. Budete potřebovat jen ručník k podložení např. hlavy. Cvičí se bez bot nejlépe v protiskluzových ponožkách.

### Proč je cvičení vedeno jako kurz a ne jednotlivé hodiny ?

Pokud chcete pocítit účinky cvičení, je potřeba jej provádět pravidelně. Lekce na sebe mnohdy navazují k postupnému rozhýbání celého těla. Pokud se z jakýchkoliv důvodů nemůžete některé lekce účastnit, je možné si ji nahradit.

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



# Pilates

Kurzy ve Vinoři



Studio zdravého pohybu  
Radana Štorkánová

## Kurz Pilates

### VITALITY 55+

**První lekce ZDARMA!!!**

den	hodina	počet lekcí	trvání kurzu	cena kurzu
čtvrtek	9 – 10	19	6.9.2018– 31.1.2019	<b>100,-/hod.</b> (kurz nutno zaplatit celý, pokud nastoupíte během kurzu, kurzovné se krátí podle počtu lekcí)

- Lektor: [Markéta Kotková](#)
- na ukázkovou hodinu nebo na kurz je nutné přihlásit se telefonicky nebo emailem (je možné se připojit, i když kurz už začal)

## KDE CVIČÍME ?

**VINCENT** – kulturní a vzdělávací centrum, Opočinská 364, Praha Vinoř

Další info najdete na [www.studiozp.cz](http://www.studiozp.cz) nebo pište:  
[studiozp@email.cz](mailto:studiozp@email.cz) a volejte: **731 485 125**

