

PILATES Praha - Vinoř

Pololetní kurzy PILATES ve Vinoři: posílení, protažení i relaxace, cvičení, které si oblíbíte

Není Pilates jako Pilates, my jsme se vydali cestou zdravotního cvičení. Naši specializací je pohybová metoda Pilates, ale obohacujeme ji o různé druhy cvičení s principy pro zdravá záda. Než se zapojíte do pololetního kurzu, umožníme Vám nejdříve ukázkovou lekci ZDARMA. Do kurzu se můžete připojit, i když už kurz začal.

Na našich lekcích se naučíte:

* vnímat své tělo a jeho neduhy ve správném držení
* jak udržovat v kondici své klouby
* jak se protáhnout
* jak si pomoci od bolesti zad
* jak správně dýchat
* jak tělo relaxovat
* jak používat principy pro zdravá záda v běžném životě

Na lekcích se seznámíte s různými cvičebními pomůckami: velké a malé míče, pěnové válce, magic circle, posilovací gumy, tyče atd.

Cvičíme zde: VINCENT – kulturní a vzdělávací centrum, Opočínská 364, Praha Vinoř

Informujte se o volným místech na emailu: [studiozp@email.cz](mailto:studiozp@email.cz) nebo na tel. čísle 731 485 125.

Další info: www.studiozp.cz

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Kurzy* | *Den* | *hodina* | *lektor* |
| Pilates mírně pokročilí | Středa | 8:15-9:15 | Radana |
| Pilates Vitality 55 + | Středa | 17-18 | Markéta |
| Pilates | Středa | 18-19 | Markéta |
| Pilates | Středa | 19-20 | Radana |
| Pilates NOVÝ KURZ – volná místa | Středa | 20-21 | Markéta |
| Pilates | Čtvrtek | 7:50-8:50 | Markéta |
| Pilates Vitality 55 +  NOVÝ KURZ – volná místa | Čtvrtek | 9-10 | Markéta |
| Pilates  mírně pokročilí | Čtvrtek | 18-19 | Radana |
| Pilates | Čtvrtek | 19-20 | Radana |
| Pilates mírně pokročilí | Neděle | 18-19 | Radana |
| Pilates | Neděle | 19-20 | Radana |

Co je to PILATES VITALITY 55+ ?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Kurz* | *náplň kurzu* | |
| Pilates  VITALITY 55+  Čtvrtky  9-10 hod. | Tento kurz je upraven pro věkovou kategorii 55+ a nebo pro osoby se zdravotním omezením např. po úraze nebo operaci. Je vhodný při bolestech zad a kloubů. Protáhne Vás, uvolní i posílí. Cviky jsou jemnější s ohledem na zdravotní komplikace a omezení. Pracuje se na uvolnění a prokrvení kloubů, na těžišti a rovnováze, posiluje se stabilita a jemně i břicho a svaly kolem páteře, postupně dochází ke zlepšování rozsahu pohybu.  První ukázková lekce ZDARMA!!! Je nutné si rezervovat místo na ukázkovou lekci. Pro více informací volejte: 731 485 125 nebo pište [studiozp@email.cz](mailto:studiozp@email.cz). | |
| *Sobotní speciál* | | *Téma:* | |
| Lymfa a pohyb  Sobota 18.5.  9-11 hod.  250,-  Lektor: Markéta Kotková | | Zajímá vás čištění organismu? A víte, že je úzce spjato s funkcí lymfatického systému? Naučíte se cviky pro podporu lymfatického systému. Jak si pomoci při častém otékání nohou. Které potraviny zařadit do jídelníčku pro přirozenou detoxikaci.  Přihlásit se můžete na www.studiozp.cz  Sobotní speciály jsou určeny pro všechny, není podmínkou navštěvovat naše kurzy. | |