



ZDRAVÉ TĚLO S PILATES

v tělocvičně rehabilitačního oddělení

pod vedením fyzioterapeutky Bc. Markéty Mitiskové

Při cvičení využíváte pouze hmotnosti Vašeho těla i odporových pomůcek. Cvičení je zaměřeno na posílení těla, zvýšení vytrvalosti a koncentrace. Je kladen důraz na kvalitu pohybu, nikoli kvantitu. Naučíte se eliminovat nadbytečné pohyby, nebudete zbytečně plýtvat energií. Pilates zlepšuje dýchání, celkovou kontrolu nad vlastním tělem, držení těla a odbourává stres a napětí. Pravidelným cvičením získáte zdatnost a náročný pohyb bude vypadat, jakoby Vás nestál žádné úsilí.

Pondělí 17-18 hod.

Cena: 90 Kč/ hod., 800Kč/10 lekcí

Více informací a objednávky na: tel. 568 809 258; e-mail: inforhb@nem-tr.cz.

