

# **KURZ**

# **CVIČENÍ PILATES**

**Jeden z nejefektivnějších cvičebních programů pro hluboké stabilizační svaly, zdravou páteř a dokonalou koordinaci. Je skvělou technikou při potížích se zády a naučení se vnímání středu těla, které dále můžete využít v běžném životě...**

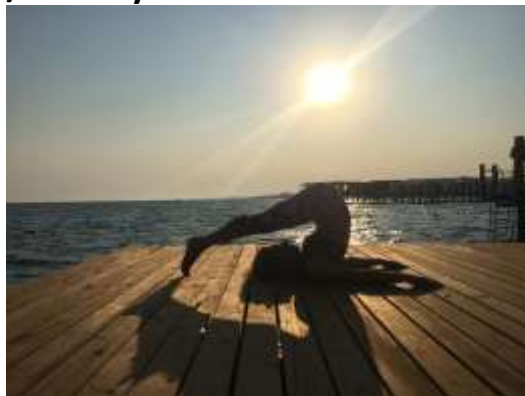
**KDE : OBECNÍ ÚŘAD JAROSLAVICE, Anenská 119**

**KDY : PONDĚLÍ 17.15 – 18.15 hod., od 9. září**

- \* posílí a vytvaruje svaly, především svaly břicha, zad, paží, stehů bez mohutného nárůstu svalové hmoty
- \* zajistí správné zapojení svalů do pohybů, zefektivní pohybové stereotypy – zlepší funkčnost, stabilitu a pohyblivost kloubů a páteře
- \* zlepší držení těla, vyrovnává svalové dysbalance, zlepší koordinaci, flexibilitu a rovnováhu
- \* naučí správně dýchat, zvýší kapacitu plic
- \* odbourává stres a psychické napětí
- \* zlepšuje schopnost uvědomění si vlastního těla v pohybu, kontrolu pohybu

Přihlášky a informace na [andreapastusanova@seznam.cz](mailto:andreapastusanova@seznam.cz) nebo SMS na tel. 775 111 590.

Cena : za celé pololetí od 9.9. – 27.1., každé pondělí 1800,-- Kč /lekce vynechána 28.10. státní svátek/. Podložky vlastní s sebou.



**Udělejte něco pro sebe, těším se na Vás !**