

## PilatesBody

Napísal jana vitova

Streda, 25 November 2009 10:38 - Posledná úprava Piatok, 11 Február 2022 09:52

---

Cvičenie metódou Pilates je zamerané na posilnenie a následne natiahnuie všetkých svalových skupín.

Pomáha :

- pri problémoch s chrbticou / bolesti chrbtice, pooperačné stavy.../
- napomáha správne držaniu tela / je vhodné aj pre mladých ľudí, ktorí vplyvom rýchleho rastu majú zlé držanie tela. /
- prevencia osteoporózy
- posobí proti stresu a únave
- prináša pocit celkového uvoľnenie a relaxácie
- tvaruje problémové partie tela
- je veľmi dobrým kompenzačným cvičením pre športovcov a ľudí, ktorí jednostranne zaťažujú organizmus
- doporučujeme ho aj ako kombináciu s inými formami cvičenia

Hodiny PilatesBody môžete absolvovať pod vedením kvalifikovanej cvičiteľky Janky

## **PilatesBody**

Napísal jana vitova

Streda, 25 November 2009 10:38 - Posledná úprava Piatok, 11 Február 2022 09:52

---

Štefánikovej každý utorok o 18.00hod.

Netreba sa vopred prihlasovať, stačí prísť