

Cvičení s prvky **PILATES**

Pro začátečníky a mírně pokročilé

*Pod vedením
Ireny Šebelové*

*Ukázková hodina
ZDARMA*

*Středa 5.10.
18:00 v KD*

- Podložky s sebou

- Cvičení naboso či v protiskluzových ponožkách

Jde o metodu cvičení, která je zaměřena na soustředěnost, plynulost a přesnost pohybu vycházejícího ze středu těla. Jde o pohyb řízený, bez skákání a v rytmu vlastního dechu. Celkově Pilates rozvíjí koordinaci, rovnováhu a flexibilitu celého těla.