

Pilates

Lektor: Lenka Trnečková



Cvičení Pilates rozvíjí stabilitu, posiluje svaly celého těla, hluboké svaly, svaly pánevního dna a efektivně zvyšuje flexibilitu. Již přes sto let ho používají jako doplňkový sport tanečníci, profesionální sportovci jako kompenzační cvičení, stejně jako lidé, kteří se potřebují zbavit bolestí zad nebo zlepšit tělesnou kondici a držení těla. Je vhodný pro všechny věkové a výkonnostní kategorie.