

# Pilates

**Lektor:** Lenka Trnečková

**Kód předmětu:** ZKF214

Cvičení rozvíjí stabilitu, posiluje svaly celého těla, hluboké svaly, svaly pánevního dna a efektivně zvyšuje flexibilitu.

Je vhodné pro všechny věkové a výkonnostní kategorie.

## Místo konání

Cvičební sál IB307

Vysoká škola ekonomická – nám. W. Churchilla č. 4, Praha 3 – Žižkov, [mapa](#)

