



12.07.2011

Zajęcia typu Pilates

PILATES

Zajęcia typu Pilates mają przede wszystkim charakter treningowy, ale wykorzystuje się je także w celach zdrowotnych. Spełniają oczekiwania szerokiego grona zainteresowanych chcących „coś dla siebie zrobić”. Przeznaczone są zarówno dla osób, którym zależy na wzmocnieniu mięśni całego ciała i kształtowaniu sylwetki, jak i tych które szukają sposobu na zmniejszenie napięcia w okolicach kręgosłupa i ogólną poprawę samopoczucia.

Specjalistyczne ćwiczenia wykonywane w umiarkowanym tempie aktywują głębokie mięśnie tułowia i wzmacniają brzuch, uda, pośladki oraz ramiona. Modelują i stabilizują nasze ciało. Choć prowadzone są przy spokojnej relaksacyjnej muzyce dają wyraźne poczucie zmęczenia.

Zapraszam serdecznie wszystkich, którzy dzięki systematycznemu treningowi chcą pozytywnie wpłynąć na swoją formę oraz cieszyć się zdrowym kręgosłupem przez długie lata.

Ceny:

32 zł - 4 wejścia w miesiącu (1 raz w tygodniu)

52 zł - 8 wejść w miesiącu (2 razy w tygodniu)

Godziny zajęć:

Poniedziałek 17:15-18:15

Czwartek 17:15-18:15

Miejsce zajęć:

Gminny Ośrodek Kultury w Gilowicach

Zapisy:

Gminny Ośrodek w Gilowicach oraz
Prowadząca Kinga Kumorek-Górny - mgr fizjoterapii
Tel. 512 157 570