

Podrobný program pilates kurzu
10 lekcí + 1 bonusová

20.března 1.lekce

Základy pilatesu zaměřené na zdravotní účinky, základní cviky, cvičení s ručníkem. Dokonalé protažení.

27.března 2.lekce

Pilates s využitím dlouhé gumy(thera-bandem) a magic circlu. Jednoduchý pozdrav slunci z jogy.

3.dubna 3.lekce

Pilates s overballem. Pilatesové cviky se židlí. Jednoduché cviky z chi-toningu. Cviky pro uvolnění zad.

10.dubna 4.lekce

Pilates na velkých míčích. Pozice bojovníků z jogy.

17.dubna 5.lekce

Pilates s ručníkem – složitější variace. Cvičení zaměřené na rozvíjení síly zad.

24.dubna 6.lekce

Pilates s chitoningovými koulemi. Jednoduché prvky z dance jogy.

15.května 7.lekce

Pilates na balanční ploše a s overballem. Chi-ball method- jednoduché pozice ročních období.

29.května 8.lekce

Pilates složitější prvky. Cviky pro revitalizaci zad.

5.června 9.lekce

Pilates s lehkými činkami a velkým míčem.

19.června 10.lekce

Pilates s materiálem- thera-band, gymstikem a chitoningovými koulemi. Cviky pro zvýšení aktivace zad.

26.června 11.bonusová lekce

Pilates na balanční podložce s overballem. Chi-ball method-jing/jang s prvky jogy.